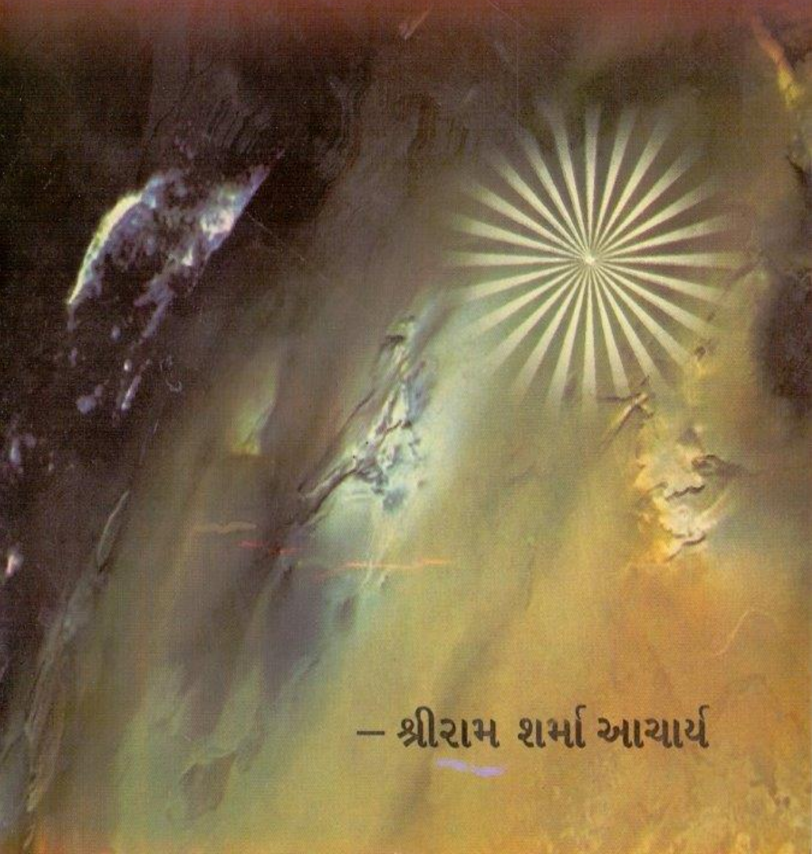
આંતરિક ઉર્જા જાગરણ સત્ર

સાધનાની માર્ગદર્શિકા



— શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

આંતરિક ઉર્જા જાગરણ સત્ર

સાધનાની માર્ગદર્શિકા

તપ માં આળસ ન હોવી જોઈએ:-''પ્રજાપતિ બ્રહ્માએ પોતાના તપના બળથી આ સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે. શેષનાગે પોતાના તપના બળે જ આ પૃથ્વીનું વજન ઉઠાવી રહ્યો છે. તપ દ્વારા જ શક્તિ અને વૈભવનો ઉદય થાય છે. ધાતુઓને તપાવવાથી જ ઓજારો ઢળે છે. સોનાને તપાવવાથી જ આભૂષણો બને છે. તપાવવાથી ખૂબ જ કિંમતી રસ-ભસ્મો પોતાનો અમૃત સમાન ગુણ દેખાડે છે. તપસ્વી મનુષ્ય બળવાન બને છે, વિદ્વાન બને છે તથા મેધાવી બને છે. અગર જો ઓજસ્વી, તેજસ્વી, વર્ચસ્વી બનવું હોય તો તપશ્ચર્યાનું જ અવલંબન લેવું પડે છે. વિલાસી, આળસુ અને કાયર મનુષ્ય જ મૃત્યુને ભેટે છે અને તે પોતાનું વ્યક્તિત્વ ગુમાવી બેસે છે. પ્રમાણિક ન રહેવાના કારણે તેને લક્ષ્મી પણ છોડીને ચાલી જાય છે. તે પરાધીનની જેમ જીવે છે અને દીનહીન દુર્બળની જેમ ઉપહાસને પાત્ર બને છે. અર્થાત્ તપસ્વી હોવું જોઈએ. તપમાં આળસ ન કરવી જોઈએ. તપસ્વીને રોકો નહીં. તપસ્વીને ડરાવો નહીં.''

પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવનું આ મિશન તપની મૂડીના બળે ઉભું થયું છે. તેની શરૂઆત જ સાધનાથી થઈ છે અને તેનો પ્રત્યક્ષ સાક્ષી છે ૭૫ વર્ષથી નિરંતર ઝળહળી રહેલ ઘીનો અખંડ દીપક. ''યુગનિર્માણ આંદોલન કે જે એક યુગની માંગ અનુરૂપ'', ''વ્યક્તિ નિર્માણની એક જ ધરીના'' આધારે ટકેલું છે. તે પણ એક પ્રકારે સાધના દ્વારા યુગની માંગની અનુરૂપ શ્રેષ્ઠ માનવના ઘડતરની પ્રક્રિયા જ છે. માનવમાં દેવત્વના ઉદયથી જીવનના લક્ષ્યોનો બોધ કરાવવો, પોતાની જાતને તપાવવી-સાધના દ્વારા પોતાનું શોધન કરવું, ત્યારબાદ પરિવાર નિર્માણ, સમાજ નિર્માણ દ્વારા ધરતી પર સ્વર્ગનું અવતરણ જેવી પરિસ્થિતિઓ સર્જવી-યુગ પરિવર્તનને સાકાર કરી દેખાડવું, એજ આપણાં આરાધ્ય દેવતાનો લક્ષ્ય રહ્યો છે.

સાધના જ એની ધરી છે:-પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે ગાયત્રીની સાધનાને પોતાના આ વિરાટ આંદોલનના પ્રચારાત્મક પક્ષની એક ધરી બનાવી. ૧૯૩૮થી પ્રકાશિત થઈ રહેલ અખંડ જ્યોતિ માસિક તેનું નિમિત્ત બન્યું. કારણ

કે તેઓ જાણતા હતા કે તુરંતમાં જ આઝાદ થવા જઈ રહેલ ભારત વર્ષ,કે જેને દેવમાનવોની શોધ છે, કે જેને સ્વચ્છ પ્રતિભાશાળીઓની જરૂરિયાત છે, તે સાધનાની જ ધરી પર ચાલીને જ તૈયાર થઈ શકશે. અગર આપણે ૧૯૪૦માં છાપવામાં આવેલ ''હું કોણ છું'' થી લઈ આજ સુધી તેમની જ પ્રેરણાથી છાપવામાં આવેલ કોઈ પણ રચનાને જોઈશું તો તેમાં આપણાંને દરેક રચનામાં જીવન સાધના, પ્રતિભાનું શુધ્ધિકરણ, યુગધર્મનું પાલન, યુગ પરિવર્તન અને સામાન્યથી અતિ સામાન્ય વ્યક્તિની પણ ભૂમિકા હોવાનો ઉલ્લેખ જોવા મળશે. આ મિશન જનજનનું છે, દરેક પરિજનનું છે, કે જેના પણ મનમાં અંત:કરણના પરિશોધનનો ઉમંગ છે, લગન છે અને નવયુગના સર્જન પ્રત્યે તે સંકલ્પબધ્ધ છે અને તે આ ધરતી પર નવીન પ્રભાત; નવીન ઉજાસ લાવવાની ઈચ્છા ધરાવે છે. ગુરુજીએ સતત આ જ ઉદ્દેશ માટે લઈ મથુરા ગાયત્રી તપોભૂમિમાં તથા શાંતિકુંજ હરિદ્વારમાં સત્રોની હારમાળા ચલાવી. તેમાં ભાવનાશાળી, વિભૂતિવાનોએ ભાગ લીધો. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવનો લક્ષ્ય હતો કે દરેક પરિજન પોતાની પ્રતિભાનો વિકાસ કરી તપશ્ચર્યાના ઓછામાં ઓછા વ્રતને જીવનમાં ધારણ કરી એક આદર્શ પરિજન, એક સદ્ગૃહસ્થ તથા સમાજ સેવક બની જીવે. એના વગર ઉજ્જવળ ભવિષ્ય સંભવ ન હતું. સમાજમાં પ્રતિભાશાળીઓની કોઈ ખોટ નથી. શ્રેણી બંધ છે, પરંતુ તેઓ સર્જનના કાર્યમાં લાગેલ નથી. જીવનમાં જો સાધના અપનાવવામાં આવે તો તેનું નિયોજન પણ કરવામાં આવે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવ દ્વારા આરંભ કરવામાં આવેલ વિચાર ક્રાંતિ અભિયાનનો માત્ર એક જ ઉદ્દેશ રહ્યો છે, તે છે ભાવનાશાળીઓમાં યોગ્ય વ્યક્તિત્વ જગાડવામાં આવે અથવા પ્રતિભાશાળીઓમાં યોગ્ય ભાવના જગાડવામાં આવે. અગર જો આ ક્રમ સારી રીતે નભાવી શકાયો, તો પછી તેની ક્યારે પણ ગતિ અટકશે નહીં અને તે ક્રમબધ્ધ રીતે સાધક પ્રતિભાશાળીઓ આવતા રહેશે, કે જેમને નવયુગનો શિલાન્યાસ કરવાનો છે.

ગાયત્રી તપોભૂમિ મથુરામાં પંચકોષી સાધના સત્રો, કલ્પ સાધના સત્રો, જીવન સાધના સત્રો તથા શાંતિકુંજમાં પ્રાણપ્રત્યાવર્તન સત્રો, સંજીવની સાધના સત્રો, ચંદ્રાયણ સાધના સત્રોનો ક્રમ ચાલતો રહ્યો અને આ હીરક જયંતી વર્ષમાં સાધના આંદોલનની અંતર્ગત આસો માસની નવરાત્રિબાદ તુરંત ૨૬-૧૦-૨૦૦૧થી ''અંત:ઉર્જા જાગરણ સત્રો''ની હારમાળાનો આરંભ કરવામાં આવી રહી છે. એકવીસમી સદીમાં નવસર્જનની જવાબદારી ગાયત્રી પરિવારના ખભા પર આવી પડી છે. તેને માટે સાધકોનું મોટી સંખ્યામાં ઘડતર કરવું પડશે.

દેશની રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ પાછળ તેમનું નિયોજન થાય, તે માટે તેમને તૈયાર કરવા પડશે. એને માટે જ આ સાધના સત્રોની હારમાળા આરંભ કરવામાં આવી રહેલ છે.

આત્મ કલ્યાણ-લોકકલ્યાણઃ-કેટલાક પરિજનો કે જેઓ પોતપોતાના વિસ્તારમાં યુગચેતનાનો વિસ્તાર કરવાના કામમાં લાગેલા છે, તેઓ ક્યારેક વિચારવા લાગે છે, કે પૂજ્ય ગુરુદેવના વિચારોના વિસ્તાર રૂપી જ્ઞાનયજ્ઞ અર્થાત્ વિચાર ક્રાંતિ પણ એક સાધના જ છે. તો પછી આ સાધના અને પેલી સાધના વચ્ચે શું અંતર છે? કેટલાક પરિજનો કે જેઓ આત્મકલ્યાણ માટે, મોક્ષ માટે, જીવનની મુક્તિ માટે અત્યંત વિશેષ પ્રકારની સાધના કરવા તત્પર રહે છે, તેઓ તેનાંથી તદ્દનભિન્ન વિચારો ધરાવે છે અને પોતાની સાધનાને વધુમાં વધુ ગહન બનાવવા, કંઈક અતિવિશેષ કરવાનું વિચારે છે. અહીં હું ગુરુજીના વિચારો દ્વારા આ વિરોધાભાસને દૂર કરવા ઈચ્છા ધરાવું છું.

તેમણે પોતાના વિચારો દ્વારા એક જ વાત કહી છે કે જ્યારે પણ યુગ પરિવર્તન જેવા મહાન કાર્યનો આરંભ થાય છે, ત્યારે અવતારી ચેતના એક વ્યાપક પ્રમાણમાં પરિવર્તન માટે તત્પર બની જાય છે. એ સમયે લોકકલ્યાણ માટે કરવામાં આવેલા પ્રયત્નો આપોઆપ આત્માનું કલ્યાણ પણ કરતાં રહે છે. ત્યારે જ સામૂહિકતાની આરાધના, સેવાની સાધના મનુષ્યની ઉપાસનાને, સાધનાને બળવાન બનાવી દે છે. ત્યારે જ પરમાર્થ સાચો સ્વાર્થ બની જાય છે. પોતાનું હિત સ્વયં સધવા લાગે છે. અગર જો સેવા, સાધના સાથે જરા જેટલા પણ આત્મસંયમની, પોતાની જાતને તપાવવાની સાધના જોડાઈ જાય, તો પોતાનું શોધન કરવાની સાથે આધ્યાત્મિક વિકાસ અને ભાવનાત્મક ઉત્થાન તથા સમાજની, વિરાટ બ્રહ્મની લોકકલ્યાણ પ્રધાન સેવા આ બન્ને સેવા હિત સધવા લાગે છે.

આ સત્રનો લક્ષ્ય છે-આંતરિક ઉર્જાનું જાગરણઃ-આજનો આ સમય પ્રજ્ઞાવતારના પ્રગટીકરણનો સમય છે. આ સમયે શ્રેણી બંધ જાગૃત આત્માઓ સ્વયંને પરમાત્માના સંકલ્પની સાથે જોડી ગતિશીલ બની રહ્યાં છે. જરૂરિયાત તો માત્ર એટલી જ છે કે સૌના આત્મબળનો વિકાસ કરવામાં આવે. પોતાની અંદર છુપાયેલ ઉર્જાને જગાડવામાં આવે. પછી તેના દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી શક્તિનું સુનિયોજન અવતારી ચેતનાના કાર્યો પૂરા કરવામાં થવું જોઈએ. આ

જ આજનો યુગધર્મ છે. આ જ સમયની માંગ છે.

અવતારી ચેતના યા સદ્ગુરુના સૂક્ષ્મ,કારણ શરીર સાથે એકાકાર થવા માટે આ જ સૌથી સાચો માર્ગ છે. પોતાની સાધનામાં પ્રખરતા,ગહનતા વધારવામાં આવે. આ યોજવામાં આવી રહેલ પાંચ દિવસ માટેના સત્રો એના ''આંતરિક ઉર્જા જાગરણની મૌન એકાકી તપસાધના નિમિત્તે જ શરૂ કરવામાં આવી રહેલ છે. તેનાથી સાધકોને ન કેવળ દિવ્ય અનુભૂતિઓ થશે, બલ્કે કંઈક એવા પણ માર્ગદર્શક પ્રધાન સૂત્રો હાથ લાગશે, કે જેનાથી ઉજ્જવળ ભવિષ્યનો માર્ગ ખૂલશે. પાંચ દિવસના ટૂંકા ગાળામાં કઠોર તપ અને બાકીનો બધો જ સમય આળસ યા અસંયમી જીવન જીવવામાં પસાર કરી દેવાથી એ લાભ નહીં મળી શકે, કે જેને ઉદ્દેશ માની આ સત્રો યોજવામાં આવ્યા છે. આ તો જીવન સાધનાની જીવન શૈલીને નવેસરથી ઢાળવાનો એકમાત્ર આછો ચિતાર જ છે. જેઓ આ હીરક જયંતી વર્ષમાં આરંભના સત્રોની હારમાળામાં ભાગ લેશે તેઓ સંકલ્પપૂર્વક પોતાના જીવનની દિશાને નવો જ વળાંક આપી દેશે. એ સાધક માત્ર આત્મસાક્ષાત્કાર, ઋષિ ચેતનાના વરદાનોનો અધિકારી જ નહીં બને, પરંતુ અગામી દિવસોમાં ચાલનારી નવનિર્માણની પ્રક્રિયામાં પણ તેની સુનિશ્ચિત ભૂમિકા પણ હશે.''

આવા શ્રેષ્ઠ વિચારો અને સંકલ્પોને પૂર્ણતા સુધી પહોંચાડવાની દૃષ્ટિએ ઋષિ યુગ્મની પ્રેરણાથી જ આંતરિક ઉર્જા જાગરણના સત્રોની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. અમોને વિશ્વાસ છે કે સાધકો આ સત્રોના નક્કી કરવામાં આવેલ નિયમોને નિભાવશે તથા તન્મયતાપૂર્વક નક્કી કરવામાં આવેલ સાધનાનો ક્રમ પૂરો કરશે, તેઓ વરદાનો-અનુભૂતિઓના પાત્ર બનશે. એના આધારે જ તેઓ આગળના જીવનના ક્રમને ચલાવશે. અગર જો તેઓ સાધનાનો પુરુષાર્થ ખેડતા રહેશે, તો આત્મ કલ્યાણ અને લોકકલ્યાણ જેવા ઉભયપક્ષી લાભો સતત મેળવતા રહેશે. તમામ સાધકો કોઈપણ પ્રકારની વિશેષ મનોકામના સાથે લઈ આ સત્રોમાં ભાગ ન લે. તેઓ કોઈપણ પ્રકારની ઈચ્છા ધરાવ્યા વગર આત્મ પરિશોધન, આત્મમંથન દ્વારા ઉર્જા જાગરણનો એક માત્ર લક્ષ્ય રાખી સંપૂર્ણ તન્મયતા સાથે ભાગ લે.

વિશેષ સત્રોના કડક નિયમોઃ-તમામ સાધકોને, કે જેમને સંપૂર્ણ તપાસ કર્યા પછી એમને જ મંજુરી મોકલવામાં આવશે, કે જેઓ રૂબરૂ મુલાકાત દરમ્યાન ઉપયોગી દેખાયા હશે, તેઓ નક્કી કરાયેલ સત્રની અગાઉની

સાંજે શાંતિકુંજ પહોંચી પોતાની જગ્યા મેળવી લે શે, બીજા દિવસે વહેલી સવારે ૫ થી ૬.૩૦ દરમ્યાન વિધિવત્ રીતે સાધના સંકલ્પ લેવડાવવામાં આવશે, જેથી રાત્રિના સમયે આવનાર પરિજન પણ ભાગ લઈ શકે. જેઓ અગાઉની સાંજે આવી જાય, તેઓ જરૂરી ચીજ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી લે, ''સાધનાનું માર્ગદર્શન'' પુસ્તકનું વાંચન કરી, પોતાનું નામ નોંધાવી પોતાના માટે નક્કી કરાયેલ રૂમમાં પહોંચી જાય. દરેક સાધકે સાધનાનો આરંભ થાય ત્યારથી તેના સમાપન સુધી મૌન, એકાંત સેવન કરતા અંતર્મુખી બની રહેવું પડશે. તેઓ માત્ર અખંડ દીપકના દર્શન માટે તથા યજ્ઞના સમયે જ પોતાની રૂમમાંથી બહાર આવી શકશે. તેમને સાધના, સ્વાધ્યાય માટે નક્કી કરાયેલ પુસ્તકો જ આપવામાં આવશે. બાકીનો સમયમાં આ ઉર્જાને અંતઃકરણના ઉંડાણમાં ઉતરવા માટે તથા અંતર્મુખી બની ગહન ચિંતન મનન માટે લગાડવો પડશે. સાધનાના સમય ગાળા દરમ્યાન વાંચવા માટે દૈનિક પેપરો,કે બીજું કોઈ અન્ય સાહિત્ય મળશે નહીં. સાધનાના રૂમમાં જ બન્ને સમયે ભોજન, ગંગાજળ તથા પ્રજ્ઞાપેય પહોંચાડી દેવામાં આવશે. જમવામાં હવિષ્યાનની એક રોટલી, ઔષધિની ચટણી તથા સાધકની ઈચ્છા અનુસાર ભાત અથવા દલિયાની શાકભાજી મિશ્રિત ખીચડી આપવામાં આવશે. બીજી કોઈ પણ ખાદ્ય સામગ્રી ખાય શકશે નહીં. જપની સંખ્યા પર કોઈ પ્રતિબંધ નહીં હોય. સંખ્યાના બદલે સામૂહિક ધ્યાન પર વધુ ધ્યાન આપતા તેનું ઉંડાણ વધારવા તથા ભાવ વિભોર બની જપ કરવા પર વધારે ભાર મૂકવામાં આવશે.

લગભગ ૬ કલાક જેટલો સમય વિશેષ સાધના પાછળ ખર્ચવામાં આવશે, જેમાં સવાર, સાંજ બન્ને સમયે ૩૦-૩૦ મિનિટ પ્રવચનો પાછળ ખર્ચવામાં આવશે જ્યારે ૩૦-૩૦ મિનિટ તે જ વિષય પર મનન, ચિંતન પાછળ ખર્ચવામાં આવશે. તે દરમ્યાન સાધકો પોતાના વિશેષ અનુભવોને લખી શકશે. બાદમાં એના આધારે પત્ર દ્વારા સલાહ અને પોતાના મનના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ મેળવી શકશે. તેઓ સાધનાના સમાપન સમયે યુગધર્મના નિભાવના ક્રમમાં પોતાની અંદર જાગેલ સંકલ્પો લખીને આપશે. તેનો વિધિવત્ સંકલ્પ લેવડાવવામાં આવશે. સાધનાના સમાપન બાદ તુરંત થોડાક કલાક પછી રૂમ ખાલી કરી દેવી પડશે, જેથી એ રૂમ અગામી સત્રના સાધકને આપી શકાય. રોકાવું જરૂરી હોય તો અગાઉથી મંજુરી મેળવી આશ્રમમાં જ કોઈ બીજી જગ્યાએ સ્થાન મેળવી શકાશે. તેઓ પોતાની સાથે બીજા કોઈપણ સાથીદારને ન લાવે,કે જેમને અલગ જગ્યાએ ઉતારો આપવો પડે અથવા તેમની દેખભાળની ચિંતા રાખવી પડે. કોઈ

ગંભીર રોગથી પીડાતા પરિજન વિનંતી પત્ર ન મોકલે. જે સાધકો પોતાના માટે નક્કી કરાયેલા નિયમોનું પાલન કરી શકે તથા પોતાનું કામ જાતે કરી શકે અને પોતાની રૂમમાં જે એકલા રહી શકે તેઓ જ અરજી કરે.

વિનંતી પત્ર કેવી રીતે મોકલવામાં આવે:આ વિનંતી પત્રમાં પોતાનું નામ, પૂરેપૂરું સરનામું, ફોન નંબર, જન્મ તારીખ, શૈક્ષણિક લાયકાત, દીક્ષા ક્યારે લીધી, ઉપાસના સાધનાનો નિયમિત ક્રમ, શાંતિકુંજ તથા તપોભૂમિ મથુરામાં કરવામાં આવેલ સત્રો (તમામની યાદ હોય એટલી માહિતિ), પોતાની રીતે કરવામાં આવેલ અનુષ્ઠાનો, સમયદાન, અંશદાનનો ક્રમ તથા સમયદાન અંતર્ગત કરવામાં આવેલ નોંધપાત્ર સપ્ત આંદોલન પ્રધાન અથવા અન્ય કોઈ સેવાનાં કાર્યની માહિતી લખી મોકલો. સાથે સાથે વર્તમાન સમયનો પોતાનો પાસપોર્ટ સાઈઝનો ફોટો પણ મોકલી આપવામાં આવે. દરેક સાધક પરિજન મંજુરી પ્રાપ્ત થયા બાદ જ શાંતિકુંજ આવે.

સાધકોની દિનચર્યા:-(૧) ચાર વાગે જાગી જવાનું રહેશે, ત્યારબાદ ઉષાપાનનો ક્રમ રાખવામાં આવેલ છે. તેને માટે રૂમમાં જ સાઉંડ સિસ્ટમ દ્વારા વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. ૪.૦૫ થી ૪.૧૫ સુધી કેસેટ દ્વારા આત્મબોધની સાધના, ત્યારબાદ સૂચન અનુસાર હળવા વાદ્યસંગીત સાથે ૪.૧૫ મિનીટથી ૫.૧૫ મિનિટ સુધી દૈનિક કર્મ, વ્યાયામ, શિથિલી કરણનો ક્રમ ચાલશે.

(૨) સૌ પોતપોતાની રૂમમાં જ (પૂજ્ય ગુરુદેવની વાણીમાં) ૫.૧૫ મિનિટથી ૫.૪૫ મિનિટ સુધી સામૂહિક ધ્યાન કરશે. ૫.૪૫ થી ૬.૦૦ વાગ્યા સુધી પ્રાણ સંચાર પ્રાણાયામ અને ૬ થી ૬.૩૦ સુધી અમૃતવાણી સાથે મનન ચિંતનનો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે.

(૩) ૬.૩૦ મિનિટ ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી પોતાની રૂમમાં જ કલ્ક સેવન, ત્યારબાદ લાઈનબધ્ધ બની મૌન રહી અખંડ દીપકના દર્શન, અલગ યજ્ઞશાળામાં યજ્ઞ બાદ પોતાની રૂમમાં પહોંચી પ્રજ્ઞાપેયનું સેવન કરી શકશે. તેને માટે માર્ગદર્શક સાથે જ રહેશે.

(૪) ૮ થી ૮.૪૫ મિનિટ સુધી મંત્રજાપ, સૂર્યાર્ધ્યદાન, ૮.૪૫ થી ૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦ વાગ્યા સુધી નાદયોગ સાધનાનો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે. તેના સૂચનો તેમને પોતાની રૂમમાં જ મળશે.

(૫) ૧૦ થી ૧૨ વાગ્યા સુધીનો સમય જમવા, આરામ તથા રૂમની

સ્વચ્છતા માટે નક્કી કરવામાં આવ્યો છે. એ દરમ્યાન વાદ્ય સંગીત વાગતું રહેશે.

(૬) ૧૨ થી ૧૨.૪૫ સુધી સ્વાધ્યાય, ચિંતન, મનન, ૧૨.૪૫ થી અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ, ૧૩ થી ૧૩.૩૦ સુધી જાપયોગ તથા ૧.૩૦ થી ૧૪.૦૦ વાગ્યા સુધી બિંદુયોગ, આંતરિક ત્રાટક (દીવાની જ્યોત સાથે) માટે નક્કી કરાયેલ છે.

(૭) ૧૪ થી ૧૪.૪૫ સુધી આત્મદેવની દર્પણ સાધના, ૧૫.૪૫ થી ૧૫.૧૫ ના નાદયોગની દ્વિતીય ચરણની સાધના માટે રાખવામાં આવ્યો છે. ૧૫.૧૫થી ૧૬.૦૦ વાગ્યા સુધી પ્રજ્ઞાપેય માટે રિસેસ, જે પોતાની રૂમમાં જ મળી જશે.

(૮) ૧૬ થી ૧૭ સ્વચ્છતા સ્વાધ્યાયનો ક્રમ રહેશે. તેમાં પોતાની રૂમ સાફ કરવાની રહેશે, સાથે સાથે સંગીત ચાલતું રહેશે. ૧૭ થી ૧૭.૧૫ મિનિટ સુધી નાડી શોધન પ્રાણાયામ ૧૭.૧૫ થી ૧૭.૩૦ અમૃતવાણી અને ૧૭.૩૦થી ૧૮ સુધી ખેચરી મુદ્રાનો ક્રમ ચાલશે.

(૯) ૧૮ થી ૧૮.૧૫ મિનિટ સુધી ફરી નાદયોગની તૃતીય ચરણની સાધના. ૧૮.૧૫ થી ૧૯.૦૦ જમવા માટે ફાળવવામાં આવ્યો છે. ૧૮.૦૦ થી ૧૯.૩૦ સુધી સરળ લયબધ્ધ શ્વાસોશ્વાસનો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે.

(૧૦) ૧૯.૩૦ થી ૨૦.૧૫ સુધીનો સમય સ્વાધ્યાય, ચિંતન મનન માટે રાખવામાં આવ્યો છે તથા ૨૦.૧૫ થી ૨૦.૫૦ સુધી સૂચનો અનુસાર તત્વબોધની સાધના દ્વારા સાધકોંએ યોગનિંદ્રા સાથે સૂઈ જવાનું છે.

દરરોજનો ક્રમ:તેમાં માત્ર પ્રથમ દિવસે કલ્ક સેવન પહેલાં સાધનાનો સંકલ્પ લેવડાવવામાં આવશે. ૮ થી ૮.૩૦ જાપ, સૂર્યાર્ધ્ય તથા ૮.૩૦ થી ૯.૦૦ સુધી મનોમન પ્રાયશ્ચિત તપ. ૯ થી ૯.૩૦ સુધી સોઽહમ સાધના બાદ બાકીનો ક્રમ યથાવત રહેશે. બીજા, ત્રીજા અને ચોથા દિવસે નક્કી કરાયેલો ક્રમ એજ રહેશે, જે ઉપર આપવામાં આવ્યો છે. પાંચમા દિવસે સવારે ૮ થી ૧૦ સમાપન બેઠકમાં આત્મા દ્વારા પ્રેરિત સંકલ્પોનો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે. ૧૦ વાગ્યે જમ્યા પછીનો ૧૨ વાગ્યાથી ૧.૦૦ વાગ્યા સુધીનો સમય પરમ વંદનીય માતાજીના ઓરડામાં શ્રધ્ધેય શૈલબહેન સાથે મુલાકાત. મધ્યાનના ૧.૩૦ વાગે પોતાની રૂમ ખાલી કરી દેવાની રહેશે. એજ દિવસે અગામી સત્રના સાધકો આવશે, જેથી તેને સંપૂર્ણ સ્વચ્છ બનાવીને જ છોડવામાં આવે.

પ્રાયશ્ચિત તપ (પ્રથમ દિવસે ૮.૩૦ થી ૯.૦૦ વાગ્યા સુધી)

અગર જો કપડામાં ગાંઠો હોય અથવા તે મેલું કે ગંદુ હોય તો તેની ધોલાઈ થયા વગર રંગાઈ કામ કેવી રીતે કરી શકાય?

બરાબર એજ રીતે આપણાં તનમાં પણ અનેક પ્રકારની ગાંઠો લાગેલી હોય, ગંદકી ભરેલી હોય, તો પછી તે સાધકને સાધનાનો લાભ કેવી રીતે મળશે? આ સાધનામાં ભાગ લેનારા સાધકો આ પ્રકારના વિરોધાભાસનો શિકાર ન બનવું પડે, એટલા માટે સત્રના પ્રથમ જ દિવસે જ, આરંભના ચરણમાં અડધા ક્લાકનો સમય પ્રાયશ્ચિત તપ માટે અલગ જ રાખવામાં આવ્યો છે. સાધનામાં પ્રવેશ કરતી વખતના એ સમયગાળા દરમ્યાન પોતાના અંતઃકરણના ઉંડાણ સુધી ઘુસી ગયેલી લઘુતા ગ્રંથીઓને ખોલવા તથા જામેલી ગંદકીને ઈશ્વરના ચરણોમાં સમર્પિત કરવા આ આધ્યાત્મિક પરિશ્રમ ખેડવો પડશે. આ પ્રક્રિયા જેટલા અંશે સફળ બનશે, તેટલા જ અંશે સાધકોનું અંતઃકરણ પણ સાધનાના દિવ્ય પ્રભાવનો અને એ સમય દરમ્યાન પ્રાપ્ત થયેલ દિવ્ય શક્તિના પ્રવાહનો લાભ ઉઠાવવાની સ્થિતિ સુધી પહોંચી જશે. તેને માટે ઉપયોગી માર્ગદર્શન આ પ્રમાણે છે:-

◆શાંત બેસો. ધ્યાન કરો કે હું યુગઋષિ દ્વારા વિકસિત જાગૃત ચૈતન્ય તીર્થના ખોળામાં બેઠો છું. તીર્થ ચેતનાએ મને માતાના મમત્વ સાથે પોતાના ખોળામાં ઉઠાવી લીધો છે. હું માતાજીના દિવ્ય પવિત્ર ખોળામાં બેઠો છું.

◆ગુરુજીને આવાહન-ધ્યાન કરો. પ્રાર્થના કરો કે હું આપના નિર્દેશન અને નિયમોનું પાલન કરતાં આ સાધના સત્રો દ્વારા દીક્ષિત થઈ રહેલ છું. હું મારું પોતાનું અંતઃકરણ આપની સમક્ષ ખોલી રહ્યો છું, આપ આપની કરૂણામય ચૈતન્ય શક્તિથી તેના ઉંડાણ સુધી પ્રવેશ કરી જાણે અજાણે કોઈ પણ પ્રકારે પ્રવેશી ગયેલ અવાંછનીય તત્વોને બહાર ધકેલી દો અને જરૂરી યોગ્ય સંસ્કારો તથા ઉર્જાની તેમાં સ્થાપના કરી દો.

◆હવે આપણે તેમની સમક્ષ ક્રમબધ્ધ રીતે આપણાં અંતઃકરણના પડળોને ખોલીએ:-

◆મારાથી ગયા પાછલા જીવનમાં જાણે-અજાણે અમુક...... પાપ, ગુનો થઈ ગયો છે.

◆સગા સંબંધીઓ, મિત્રો મારી ઉપર અમુક પ્રકારનો......... દોષ/ આરોપ લગાવે છે, હું તેને સમજી, સ્વીકારી કે ઠીક કરી શકતો નથી.

◆અમુક અમુક ....રીતે મારી અંદર અહંકાર ઉછાળા મારતો રહે છે.

◆મારા મનમાં, ઈંદ્રિયોમાં અમુક અમુક ઈચ્છાઓ વારંવાર ઉછાળા મારતી રહે છે.

◆મારા મનમાં અમુક અમુક વ્યક્તિઓ પ્રત્યે રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષા કે જે અમુક અમુક રીતે જ પ્રગટતા થતા, વ્યક્ત થતાં રહે છે.

આપ આ બધા જ, તેની ઉપરાંત મારામાં રહેલા અન્ય વિકારોને દૂર કરો, જે મને આપના સિધ્ધાંતો અનુસાર અને આપના શિષ્ય/માનસપુત્ર/અનુયાયીના ગૌરવની અનુરૂપ જીવન જીવવા માટે બાધક રૂપ બને છે.

◆મારી અંદર એ સંસ્કારો, સ્વભાવ, શક્તિઓને જાગૃત કરી દ્રઢ બનાવો, જે આપને પ્રિય લાગે અને આપની અનુરૂપ જીવન જીવવા, કાર્ય કરવા માટે અનુકૂળ બને.

◆પ્રાયશ્ચિત તપ માટેના પૂરેપૂરા સમય સુધી આ સૂત્રો અનુસાર પોતાના હૃદયને ખોલતા રહો. અંતમાં ભાવ વિભોર બની પ્રાર્થના કરો, કે- હે પ્રભુ! આપ આ ક્રમ બરાબર ચાલૂ રાખજો, હું મારા હૃદયને આપની સમક્ષ ખોલતો રહીશ. મારી સાધનાને વધુને વધુ સફળતા આપતા રહો. આવો શુભ પ્રસંગ આપવા બદલ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો.

◆પ્રાયશ્ચિત તપના સમયમાં પોતાના હૃદયમાં ખૂબ જ ઉંડે સુધી રહેલાં પડળોને ખોલવા માટે પૂરેપૂરો પ્રયત્ન કરો. કોઈ પણ વિરોધાભાસ ધરાવતા અથવા ચતુરાઈ ધરાવતા ખોટા તર્ક વિતર્કને અવરોધ રૂપ બનવા ન દો. બાદમાં જો કેટલાક સૂત્રો યાદ આવે તો દરરોજ સવારે આત્મદેવ(દર્પણ)ની સાધના તથા રાત્રિના સમયે કરવામાં આવતી તત્વબોધની સાધનાના સમયે હૃદયને સંપૂર્ણ ખોલતા રહો. એનાથી સાધનાની અનુરૂપ મનની નિર્મળતા જાળવી રાખવા મદદ મળશે.

પ્રત્યેક ક્રિયા-સાધનામાં વિચારોનો સુમેળ:-જીવન એ ક્રિયાશીલતાનો પર્યાય છે. દરેક ક્ષણે કોઈને કોઈ સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ ક્રિયા ચાલતી જ રહેલી હોય છે. ભિન્ન ભિન્ન ક્રિયાઓના ભિન્ન ભિન્ન પરિણામો સામે પ્રગટ થતાં જ રહે છે. ઘણી વાર તો ઉપરથી એક સરખી દેખાતી ક્રિયાઓના પરિણામો વચ્ચે ખૂબ જ અંતર જોવા મળતું હોય છે. આ અંતર, ક્રિયા કઈ કુશળતા સાથે કરવામાં આવી છે, એની ઉપર નિર્ભર કરે છે. કુશળતામાં સ્થૂળ ક્રિયા,

કૌશલ્યનું સાથે સૂક્ષ્મ ભાવના-કૌશલ્યનું પણ ખૂબજ મહત્વ છે. મોટા ભાગના લોકો તો સ્થૂળ કૌશલ્ય દ્વારા જ બધુ જ પ્રાપ્ત કરી લેવાના પ્રયત્નમાં સૂક્ષ્મ કૌશલ્યના અભ્યાસ પર ધ્યાન આપી શકતા નથી. જે મનુષ્ય જીવનના ઉભયપક્ષીય કૌશલ્યનો નિભાવ કરી લે છે, તે ખૂબ જ મોટું હિત સાધી લે છે. ગીતાકાર કૃષ્ણે જ્યાં યોગને **'कर्मसु कौशलम्'** (કર્મનું કૌશલ્ય) કહ્યો છે, ત્યાં તેમનું કહેવાનું તાત્પર્ય આ પ્રકારના ઉભયપક્ષીય કૌશલ્ય સાથે રહ્યું છે.

આ સાધના સત્રોમાં ભાગ લઈ રહેલા સાધકો પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવી રહી છે, કે તેઓ પણ જીવન સાધનાને સફળ તથા પ્રભાવશાળી બનાવવા આ ઉભય પક્ષીય કૌશલ્યને સાધે. અગર જો તે એકવાર પણ સધી જશે, તો જીવનને પણ સાધનામય બનાવવા એક ખૂબ જ સુંદર પ્રવાહ પણ શરૂ થઈ જશે, કે જેને પ્રશંસનીય તથા અનુકરણીય કહી શકાશે. આ જ ઉદ્દેશથી અહીં નક્કી કરવામાં આવેલ દિનચર્યાની દરેક ક્રિયાઓ તથા સાધના સાથે સંબંધ ધરાવતા ઉપયોગી નિયમોને અહીં સંક્ષિપ્તમાં રજૂ કરવામાં આવી રહેલ છેઃ-

સવારે વહેલા ઉઠવું-ઉષાપાન (સવારે-૪.૦૦ વાગે)

જાગી જવા માટે સંકેત થતા જ પથારીમાંથી ઉઠી જાવ. આપની આંખ ખૂલી જાય ત્યારે અથવા તે પહેલાં જાગી જાવ ત્યારે આ ક્રમ અપનાવો. સ્વયંને જાગૃત-ચૈતન્ય સ્થિતિમાં લાવો. **જાગતા જ નવા જીવનનો આરંભ થયો, આ કૃપા વરસાવા માટે ઈશ્વર પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો. ધરતી માતાને પ્રણામ કરો અને પલંગ નીચે ઉતરો. ઉષાપાન કરો.** ઉષાપાન એ ખૂબ જ ઉપયોગી પ્રક્રિયા છે. તેના દ્વારા શરીરના તમામ વિકારોને બહાર કાઢવા અને જીવની શક્તિનો વિકાસ કરવા મદદ મળે છે. અગર જો પ્રથમથી જ આ આદત હોય તો ઠીક છે અને જો ન હોય તો હવે આરંભ કરી દો. એનાથી વાસી મોંઢે પાતળા શરીર વાળી વ્યક્તિએ લગભગ ૧ લીટર તથા જાડા શરીરવાળી વ્યક્તિએ સવા લીટર જેટલું પાણી એક જ શ્વાસે પીવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અગર જો નવેસરથી શરૂઆત કરનારાઓથી આરંભમાં આટલું બધુ પાણી ન પી શકાય તો ક્રમબધ્ધ રીતે તેનું પ્રમાણ વધારતા જાય. આજકાલ દેશવિદેશમાં આ પધ્ધતિનો **જળોપચાર**(વોટર થેરેપી)ના નામે ખૂબ જ પ્રચાર કરવામાં આવી રહ્યો છે.

આત્મબોધની સાધના (સવારે ૪.૦૫ થી ૪.૧૫):

ઉપરોક્ત ક્રમમાંથી માત્ર ૧૫ મિનિટની અંદર નિવૃત્ત થઈ જાવ. ત્યારબાદ પથારી કે ખુરશીમાં શાંત ચિત્તથી બેસો. ૫ મિનિટ સુધી આત્મબોધની સાધના કરો.

◆ગુરુ,તીર્થ અને પરમાત્માનું ધ્યાન કરો. નવું જીવન, નવી જાગૃતિ આપવા બદલ તેમનો આભાર માનો.

◆તેમણે એક સાધકને, સાધકની આંતરિક ચેતનાને કેવી રીતે જગાડી?

◆ઉંડા શ્વાસની સાથે આંતરિક ચેતના-આત્માની જાગૃતિ, સક્રિયતાનો ખ્યાલ કરો. **આત્માને પ્રાર્થના કરો, હવે જો જાગી ગયા છો, તો પોતાની સંપૂર્ણ જાગૃતિની ઓળખ આપો.**જગાડનાર તથા નવું જીવન પ્રદાન કરનાર પરમાત્માના એકેએક સંકેતને સમજો, દરેક નિયમનું પાલન કરો, વિકાસની દરેક સંભાવના, અપેક્ષાને સાકાર કરો.

◆ગુરુ, તીર્થ, પરમાત્માને અંતઃકરણપૂર્વક વચન આપો- હું જાગી ગયો છું, હવે હુ જાગૃત જ રહીશ. હું આપના સૂચન અનુસાર સાધકની અનુરૂપ એકેએક ક્ષણનો અને આપના બંધનોમાં રહી, સાચા હૃદયથી સામર્થ્યના એકેએક કણનો સાર્થક ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ. જ્યાં પણ ભૂલ થશે, તેને નિશ્ચલ ભાવથી આપની સમક્ષ રજૂ કરીશ. હંમેશા આપનું ધ્યાન મારી તરફ રહેતું જ હોય છે, પરંતુ એવી કૃપા કરો કે મારું ધ્યાન પણ આપની તરફ સતત જળવાઈ રહે. દિશા અને શક્તિ આપ આપજો અને હું તેનું પાલન કરવા મહેનત કરીશ. હું આપનો એક અંશ છું, એના સંબંધમાં તેનો ગૌરવ જાળવી રાખવા હું સંપૂર્ણ પ્રયત્ન કરીશ.

◆હવે એક દૃષ્ટિ પોતાના આજના જીવન પર ફેંકો, કે શું શું કરવાનું છે? શું શું સાવચેતી રાખવાની છે...વગેરે વગેરે. દિવસ દરમ્યાનની કામકાજની બનાવેલી યાદીને સફળ બનાવવાના સંકલ્પ સાથે પરમાત્માને પ્રણામ કરો અને પોતાની દિનચર્યામાં લાગી જાવ.

◆પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે આત્મબોધની સાધનાને ખૂબ જ મહત્વની બતાવી છે. આ સાધના વ્યવસ્થિત રીતે શરૂ કરવામાં આવે તો સાધકનો આખો દિવસ સાધનામય બની શકે. જાગવાથી લઈને સૂઈ જઈએ ત્યાં સુધીનો જીવનનો ક્રમ આ સાધનાથી રંગાઈ જાય છે. કેવળ એક જ દિવસ માટે કોઈપણ નિયમ ભારે શા માટે પડે? કેવળ આજે વહેલી સવારથી રાત્રિ સુધીના પોતાના નિર્ધારિત જીવન ક્રમને શા માટે ભૂલીએ? તેનાથી જીવનના એકેએક અંગને મહત્ત્વનો અનુભવ કરાવતા સંકલ્પબધ્ધ જીવન જીવવાની આદત બને છે. એટલા માટે જ ઋષિઓ તથા મનીષીઓએ દરેક શ્રેષ્ઠ કાર્યને સંકલ્પ પૂર્વક કરવાનું વિધિવિધાન બનાવ્યું છે. દરેક શ્રેષ્ઠ કર્મનો આધાર આપણું જીવન જ છે,

એટલા માટે આ સાધનાનો ઉદ્દેશ છે-પોતાના સ્વરૂપનો બોધ કરતાં ઋષિઓના આદર્શો અનુરૂપ સંકલ્પપૂર્વક આજના જીવનની શરૂઆત કરવી.

નિત્યકર્મ:-દૈનિક શૌચક્રિયા, સ્નાન વગેરેના ક્રમમાં નીચે મુજબની ભાવના રાખો:- **હું મારા ઈશ્વર સુધી પહોંચવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરી રહ્યો છું. શરીરના, મનના ખૂણેખૂણામાં જામેલો મેલ-વિકારો, વિજાતીય તત્ત્વોને હું પ્રયત્નપૂર્વક દૂર કરી રહ્યો છું.** હું પરમાત્માના અંશ રૂપ એક પવિત્ર આત્મા છું. મારું આ શરીર સેવા માટેનું સુંદર માધ્યમ છે. તેના તમામ અવયવોને પોતપોતાના લક્ષ્યના ગૌરવ અનુરૂપ શુધ્ધ પવિત્ર બનાવી રહ્યો છું. તીર્થની ચેતના, માતૃત્વ શક્તિ તેમાં, આ પરિશ્રમમાં મારી મદદ કરી રહી છે. મારા સ્વરૂપને નિખારવા માટે તમામ સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ પ્રવાહમાંથી મને બહાર કાઢી રહી છે. હવે હું તૈયાર થઈ એ બાળક જેવો બની જઈશ, કે જેને જોઈ કોઈપણ તેને પોતાના ખોળામાં બેસાડવા વહાલ કરવા માટે આતુર બની જાય છે. હું જ્યારે પરમાત્મા પાસે પહોંચુ, ત્યારે તેઓ મને આ જ પ્રમાણે પોતાના પવિત્ર ખોળામાં બેસાડી પોતાના વાત્સલ્યથી મને ભીંજવી દે, પોતાની કૃપાથી મને તૃપ્ત કરી, ધન્ય, ધન્ય બનાવી દે.

નિત્ય કર્મમાંથી નિવૃત્ત બની ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી હળવો વ્યાયામ કરો. શરીરના દરેક અંગની, દરેક સાંધાની અક્કડતા, કઠોરતા ઢીલી પડી જવી જોઈએ. તેનાથી શરીરની અંદરનો પ્રાણ પ્રવાહ જીવંત બની ઉઠે છે. શરીરની તમામ ક્રિયાઓ વ્યવસ્થિત રીતે ચાલૂ થઈ જવાથી સાધનાના સમય દરમ્યાન અંદરથી જાગૃત યા દયાથી પ્રાપ્ત થયેલી શક્તિના પ્રવાહને અંગે અંગમાં વ્યવસ્થિત રીતે ગતિશીલતા જાળવી રાખવામાં સગવડતા રહે છે. અભ્યાસ અનુસાર વ્યાયામ કરી લો. શરીરને હલાવનાર, ચલાવનાર પવન મુક્તાસનની ક્રિયાઓ, પ્રજ્ઞા અભિયાનનો યોગવ્યાયામ, સૂર્યનમસ્કાર, આસન વગેરે. કંઈપણ ન આવડે તો બાળકોની જેમ કુદકા મારવા અથવા પથારીમાં સૂઈ જઈ શરીરના અંગે અંગને આમ તેમ વાળવાથી પણ અનિવાર્ય જરૂરિયાત પૂરી થઈ જાય છે.

શિથિલીકરણ(સવારે-૫.૦૦ થી ૫.૧૫):-વ્યાયામ પછી ૫ થી ૭ મિનિટ શિલિથીકરણની ક્રિયા કરો. **સીધા સૂઈ જઈ શરીરને એકદમ ઢીલું છોડી દો અને શરીરના દરેક અંગને માનસિક તરંગો દ્વારા હુકમ આપો કે અત્યારે આપ સંપૂર્ણ તણાવથી મુક્ત, આરામની સ્થિતિમાં રહો છો.** એ દરમ્યાન આપને કોઈ ક્રિયા માટે નિર્દેશ આપવામાં નહીં આવે. હળવા પરંતુ ઉંડા શ્વાસની

સાથે આ હુકમ પગના તળિયાથી લઈ માથાના ઉપરના ભાગ સુધીના દરેક અંગ અવયવ સુધી પહોંચાડો. પછી શાંત થઈ જાવ અને આખા શરીરમાં ક્રમબધ્ધ રીતે ત્યાં ધ્યાનપૂર્વક જૂઓ, કે ક્યાંય તણાવ યા દબાણનો અનુભવ તો થઈ રહ્યો નથીને, તો તેને દૂર કરવા માટે પ્રેમપૂર્વક સૂચન કરો. થોડીવાર સુધી શાંત જળમાં પડેલાં પાંદડા પર સુતેલા બાળકની જેમ સ્વયં સૂતા છો-એવો અનુભવ કરો. દૂર દૂર ક્યાંય સુધી કંઈપણ નથી.... સર્વત્ર શાંતિ પથરાયેલી પડી છે....

શિથિલીકરણની આ પ્રક્રિયા સધી જવાથી તમામ પ્રકારના તણાવોમાંથી મુક્તિ મળી જાય છે. માત્ર થોડીક જ વારમાં લાંબા સમય સુધીના આરામ જેવી તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

સામૂહિક ધ્યાન(સવારે-૫.૧૫ થી ૫.૪૫):-ધ્યાનની કેસેટ વાગે તે પહેલાં વાગતા સંગીતની ધુનનો આરંભ થતાં જ સ્વસ્થ મનથી તૈયાર થઈ પોતાના સાધનાવાળા આસન પર જઈ બેસી જાવ. ધ્યાન પહેલાં વંદનીય માતાજી દ્વારા આપવામાં આવતા સૂચનોને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો અને તેનું પાલન કરતા પૂ.ગુરુદેવના ધ્યાનના નિર્દેશો અનુસાર ધ્યાન કરો.

પ્રાણ સંચાર પ્રાણાયામ (સવારે ૫.૪૫ થી ૬.૦૦):-આ પ્રાણાયામની સાથે યુગાનુકુળ હિમાલય સ્થિત ઋષિઓ દ્વારા પ્રસારિત કરવામાં આવી રહેલ દિવ્ય પ્રાણ-પ્રવાહનું વરદાન પણ સંકળાયેલ છે. પૂજ્ય ગુરુદેવે સાઠના દસકાથી જ યુગસાધકો માટે એની ખાસ વ્યવસ્થા બનાવી છે. પહેલાં તો એને અઠવાડિયામાં માત્ર એકવાર નિશ્ચિત સમયે પ્રસારિત કરવામાં આવતો હતો. ત્યારબાદ જરૂરિયાત અનુસાર તેની વ્યવસ્થા વધારવામાં આવતી રહી. પ્રાણ પ્રત્યાવર્તન સત્રો પછી પૂજ્ય ગુરુદેવે આ દિવ્ય પ્રાણપ્રવાહને સવારે બ્રહ્મમુહૂર્તથી સૂર્યોદય બાદ એક કલાક સુધી તથા સાંજના સંધ્યાકાળથી સૂર્યાસ્ત પછી દોઢ કલાક સુધી નિયમિત રીતે મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા બનાવી દીધી. તેનો ક્રમ આ પ્રમાણે છે:-

◆શાંત, મેરુદંડને સીધો રાખી ટટ્ટાર બેસો, ધ્યાન કરો કે ગુરુજી, **ઋષિ શક્તિની કૃપાથી આ તીર્થ ક્ષેત્ર દિવ્ય પ્રાણ પ્રવાહથી છલાછલ ભરાઈ ગયું છે.** મારી ભાવનાત્મક પ્રાર્થના અને પૂ.ગુરુદેવના ધ્યાન અંગેના સૂચનોના પ્રભાવથી એ દિવ્ય ચૈતન્ય પ્રાણ પ્રવાહ મારા તરફ ગતિશીલ છે. મને માતાની મમતાના ભાવથી લપેટી લીધો છે.

◆બન્ને નસકોરાથી ઉંડો પરંતુ તૃપ્તિદાયક શ્વાસ ખેંચો. જેટલા સમય સુધી વાયુને ખેંચ્યો હોય, તેના લગભગ અડધા સમય સુધી તેને અંદર રોકો, સ્થિર કરો. જેટલા સમય સુધી તેને ખેંચવામાં આવ્યો હોય તેટલા સમય સુધી ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. જેટલા સમય સુધી રોક્યો હોય એટલા જ સમય સુધી બહાર રોકો.

◆ખેંચતા સમયે ભાવના કરો કે હું આ દિવ્ય પ્રાણ પ્રવાહને આદરપૂર્વક શરીરના દરેક અંગ અવયવ સુધી પહોંચાડી રહ્યો છું. રોકતા સમયે ભાવના કરો કે આ દિવ્ય તાજા પ્રાણ પ્રવાહની મારા શરીરમાં સ્થાપના થઈ રહેલ છે. જૂના વાસી પ્રાણને બહાર ઉત્સર્જિત કરી રહ્યો છું. બહાર કાઢતા સમયે ભાવના કરો કે વાયુની સાથે વાસી પ્રાણ વિકારો સહિત બહાર જઈ રહ્યો છે. બહાર રોકતા સમયે ભાવના કરો કે બહાર ઉત્સર્જિત કરવામાં આવેલ પ્રાણ દ્વારા વિકારો દૂર ચાલ્યા ગયા છે, અંદર દિવ્ય પ્રાણ પ્રકાશિત થઈ રહ્યો છે. અંગે અંગ પુલકિત બની રહ્યું છે.

◆એ વાત ધ્યાન રાખવામાં આવે કે શ્વાસની સાથે પ્રાણવાયુ સીધો જ ફેફસામાં જાય છે, ત્યાં રહેલ લોહી સાથે ભળી શરીરના કોઈપણ અંગ અવયવમાં પ્રસારિત થઈ શકે છે. અર્થાત્ પ્રાણાયામન સાથે સંકલ્પપૂર્વક દિવ્ય પ્રાણ પ્રવાહને શરીરના દરેક અંગ અવયવના કોષો સુધી લઈ જવાની ભાવના કરો.

◆શ્વાસની સાથે પ્રાણની ગતિ ભળી જવાથી રોમેરોમ પુલકિત આનંદિત બનવા લાગે છે. ત્યારે ભાવના કરો કે નાકની સાથે દરેક રૂવે રૂવું શ્વાસોશ્વાસ કરી રહેલ છે. જેમ કે સુક્કી માટીમાં પાણી પડતાં જ તેનો દરેક કણ પાણી શોષવા લાગે છે, તેવી રીતે મારો દરેક કોષ દિવ્ય પ્રાણને શોષી રહ્યો છે. અંદર અને બહાર દિવ્ય પ્રાણનો પ્રકાશ ઝળહળી રહ્યો છે.

અમૃતવાણી(સવારે-૬ થી ૬.૩૦):-પ્રાણાયામનો ક્રમ પૂરો થતાં જ તુરંત પૂ.ગુરુદેવના પ્રવચનના એક ભાગનું પ્રસારણ કરવામાં આવે છે. તેને સાવધાની પૂર્વક એ જ ભાવના સાથે સાંભળો, એવું સમજો કે **પૂ.ગુરુદેવ સ્વયં પોતાની જ સામે બેસી ઉપદેશ આપી રહ્યાં છે. લગભગ ૨૦ મિનિટનો સમય પ્રવચન પાછળ બાકીનો સમય તેમના પ્રવચનને મનન ચિંતન દ્વારા આત્મસાત કરવામાં લગાવો.** આ ઉપદેશના કેટલાક સૂચનો પૈકી કેટલાકને ઓછામાં ઓછું આજના દિવસ માટે જીવન આદર્શોરૂપે યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે, જ્યારે ખાલી સમય મળે, ત્યારે તેનો આત્મસાત કરવા માટે મનન ચિંતનનો ક્રમ અપનાવવામાં આવે.

તીર્થ પરિભ્રમણઃ-સાધકો તીર્થક્ષેત્રના દર્શનાર્થે ચોવીસ કલાકમાં માત્ર એકવાર દોઢ કલાક માટે રૂમની બહાર આવશે. એ સમય દરમ્યાન પોતાની રૂમની બહાર તીર્થના દિવ્ય વતાવરણનો અનુભવ કરતાં મનની વૃત્તિઓને તીર્થના ચૈતન્ય પ્રવાહ સાથે સતત પ્રગાઢતાથી જોડી રાખવાની છે. એ દરમ્યાન કરવામાં આવનારા કાર્યોની સાથે સંકળાયેલ સાધનાત્મક સૂચનો નીચે મુજબ છે:-

કલ્કનું સેવન

દરેક સાધક ભાઈબહેને પોતાની રૂમમાંથી બહાર આવી દિવ્ય ઔષધિઓમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલ તથા અખંડદીપકની આસપાસ રહેલી તીર્થની ઉર્જાથી અનુપ્રાણિત કરવામાં આવેલ કલ્કનું સેવન કરવાનું છે. સાધનાના સમયગાળા દરમ્યાન સાધકને દિવ્ય વૃક્ષો વનસ્પતિઓ પાસેથી ઉલ્લેખનીય સહકાર મળતો રહ્યો છે. સ્વયં ભગવાન શિવજી, કાકભુશુંડી તમામ ઋષિઓ, મુનિઓથી લઈ ભગવાન બુધ્ધ સુધીના સાધકોએ સાધનાના સમયગાળા દરમ્યાન વૃક્ષોના દિવ્ય તેજોવલય (ઑરા)નો લાભ ઉઠાવ્યો છે. યજ્ઞોમાં સોમલતાનો રસ કાઢી 'સોમ' રસ તૈયાર કરાવવાથી લઈને ચરણામૃતમાં તુલસીપત્ર નાખી રાખવાની પાછળ આ જ તથ્ય છુપાયેલું છે. દિવ્ય ઔષધિઓના ઓજસ દ્વારા સાધકોને સાધનારત રહેવામાં તથા દિવ્ય ઉર્જા પ્રવાહનો લાભ ઉઠાવવામાં ખૂબ જ મદદ મળે છે. એટલા માટે પૂજ્ય ગુરુદેવે વિશેષ પ્રકારના સાધના સત્રોમાં વનૌષધિઓમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલ કલ્કના સેવનનો ક્રમ ચલાવતા રહ્યાં છે. આ સત્રોમાં પણ તેનો લાભ ઉઠાવવાનો છે.

એ વાતનું ધ્યાન રાખવામાં આવે કે કલ્કના સેવનના સમયે હોમ્યોપૈથી તથા આયુર્વેદિક ઔષધિઓ તૈયાર કરવા, સાચવી રાખવા, આપ લે કરતી વખતે તથા સેવન કરતી વખતે તેની પવિત્રતા જાળવી રાખવી પડે છે, નહીં તો જરા જેટલી બિનસાવચેતીથી આ ઔષધિઓનો પ્રભાવ નગણ્ય જેવો બની જાય છે, મૂળ પ્રભાવ તો દિવ્ય પ્રકૃતિ યુક્ત તેના ઓજસ-તેજસનો હોય છે. અર્થાત્ તેને બનાવવાથી લઈ સેવન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી દિવ્ય ભાવનાઓ વચ્ચે રાખવામાં આવે છે. સાધકો આ

કલ્કનું સેવન આ પ્રમાણે કરે:-

કલ્કવાળા પાત્રને શ્રધ્ધાપૂર્વક પોતાના હાથમાં ઉઠાવી લો. મનમાં ને મનમાં સવિતા દેવતાની એ સાવિત્રી શક્તિને પ્રણામ કરો, જે વનૌષધિઓમાં દિવ્યતા ભરી દે છે. મનમાંને મનમાં પ્રાર્થના કરો કે 'હે સાવિત્રી! આ દિવ્ય ઔષધિનો દિવ્ય પ્રભાવનો મારા વ્યક્તિત્વમાં સારી રીતે સમાવેશ થાય તથા ફલિત થાય.' આ ભાવના સાથે કલ્કામૃતનું પાન કરો.

અખંડ દીપકના દર્શનઃ-દીપક પોતાની પાત્રતા સાથે તૈયાર થયો, જાગૃત જ્યોતિએ તેને સ્પર્શ કર્યો, દીપક ઝળહળી ઉઠ્યો. તેણે જ્યોતિતના ઉર્જા ચક્રને સતત જાળવી રાખવા સાધના કરી, જ્યોત અખંડ બની ગઈ, ઋષિઓએ નવસર્જન માટે પોતાના હાથનો સ્પર્શ આપી દિવ્ય ઉર્જા યુક્ત જ્યોત પ્રદાન કરી, તેમણે આ દિવ્ય ઉર્જા ચક્રને કોઈપણ અવરોધ વગર જાગૃત રાખ્યું, આશ્રમમાં સ્થિત અખંડ દીપક તેમની આ અખંડ સાધનાનો પ્રતીક છે- પ્રતિનિધિ છે.(જે પાછલા ૭૫ વર્ષથી સતત ઝળહળી રહેલ છે.)

દીપકના દર્શન કરવા જતા સમયે પોતાની અંદર સાધનાની પ્રવૃત્તિઓને અખંડ બનાવી રાખો. કૌતુહલવશ પોતાની નજર અહીંતહીં ન દોડાવો. યુગતીર્થમાં દરેક ડગ પર યુગઋષિ દ્વારા પોતાના પ્રચંડ તપના બળે જાગૃત કરેલ દિવ્ય અખંડ ઉર્જા પ્રવાહનો અનુભવ કરતાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

દીપકના દર્શન કરવાના સમયે ભાવના કરો:-કે 'હે દીપક દેવતા! આપને પ્રણામ. અખંડ સાધનાની અખંડ ઉર્જાના પ્રતીક રૂપ હે પવિત્ર જ્યોત! અમોને આશીર્વાદ આપો. યુગઋષિ દ્વારા આપવામાં આવેલ સાધના પ્રત્યે અમારી લગનની 'જ્યોત' પણ આપની જેમ અખંડ રહે.' જ્યોતિતના કિરણોની સાથે દિવ્ય જ્યોતિના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થવાનો અનુભવ કરો.

યજ્ઞ-અગ્નિહોત્રઃ-યજુર્વેદમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ''દેવોએ

યજ્ઞથી જ યજ્ઞનું યજન કર્યું.'' યજ્ઞના સમયે આ ભાવના રાખો કે:-

યજ્ઞાર્થે અગ્નિકુંડમાં અગ્નિદેવ બિરાજમાન છે. કુંડમાં સ્થાપવામાં આવેલ દરેક સમિધાએ પોતાની અંદર સમાયેલી ઉર્જાને યજ્ઞ દેવતાને સોંપી દીધી છે, તેનાથી યજ્ઞનો ક્રમ સતત ચાલી રહ્યો છે. હું એ યજ્ઞકુંડમાં અર્પણ કરવામાં આવેલ એક સમિધા રૂપે સ્થાપિત છું. મારા શરીરમાં જે જીવન ઉર્જા છે, તેને મેં આ દિવ્ય ઉર્જા ચક્રમાં મેળવી દીધી છે.

આ હવન સામગ્રી પણ યજ્ઞ રૂપે છે. તેણે પ્રકૃતિના સાનિધ્યથી પોતાની અંદર દિવ્ય પ્રભાવ, સુગંધ વગેરે એકત્ર કરેલ છે. હવે એ જ એકત્ર કરવામાં આવેલ દિવ્ય સંપદાઓના યજ્ઞાગ્નિના માધ્યમ દ્વારા પ્રકૃતિને સોંપવા માટે તૈયાર છું. **હું પણ પ્રકૃતિની કૃપા દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ પોતાના પવિત્ર વિચારો, ભાવનાઓ, વિભૂતિઓ, ક્ષમતાઓને હોમવા તૈયાર બેઠો છું.**

આ રીતે સ્વયંને યજ્ઞ રૂપે અનુભવ કરતાં, યજ્ઞના ભાવથી યજ્ઞાગ્નિમાં આહુતિઓ અર્પણ કરો. દરેક આહુતિ સાથે 'ઈદં ન મમ' કહેતાં યજ્ઞ દેવતાને પ્રાર્થના કરો કે સહજ જીવનમાં પરમાર્થ યજ્ઞના સમયે આ યજ્ઞમય 'ઈદં ન મમ'નો ભાવ કાયમી રૂપે જળવાઈ રહે.

પ્રજ્ઞાપેયઃ-યજ્ઞશાળામાંથી પાછા ફર્યા બાદ પ્રજ્ઞાપેય પીતી વખતે પણ કલ્કામૃત સેવન જેવી ભાવના જાળવી રાખો.

જપસાધના-(સવારે ૮ થી ૮.૪૫):-આ સાધના ક્રમમાં જપ માટે કોઈ સંખ્યાનું બંધન નથી. મંત્રજપની સાધના માટે માત્ર ૪૫ મિનિટનો સમય નક્કી કરવામાં આવેલ છે. આમ તો અભ્યાસવશ યા પોતાની રૂચિ દ્વારા કોઈ અન્ય સમયે ગાયત્રી મહામંત્ર અથવા સોऽહમનો માનસિક જાપ ચાલતો રહેતો તે વધુ સારું છે. નક્કી કરવામાં આવેલ ૪૫ મિનિટમાં પ્રયત્ન એ કરવામાં આવે છે કે જપ કરવાનું સ્તર ઉપર ઉઠે. જપમાં વધુ ગંભીરતા-ઉંડાણનો સમાવેશ કરવામાં આવે.

મંત્રના જપનો ઉદ્દેશ હોય છે-મંત્રના સ્થૂળ,સૂક્ષ્મ સ્પંદનો દ્વારા શરીરના ઉંડાણને, વિભિન્ન કોષોને ઝણઝણાવામાં આવે. કોઈ તંતુવાદ્ય

પરના તારને કોઈ એક જગ્યાએ હાથ વડે સ્પર્શ કરી તેના તારને ઝંકૃત કરવામાં આવે છે અથવા ઘંટ પર કોઈ એક જગ્યાએ હળવો પ્રહાર કરતાં જ સંપૂર્ણ ઘંટમાં જગાડવવામાં આવેલા અવાજના આંદોલનો (ફ્રીકવેન્સી) ઝણઝણી ઉઠે છે. બરાબર એ જ રીતે જીભ દ્વારા કંઠ દ્વારા મંત્રને માત્ર છંછેડવામાં જ આવતા જ તે, પછી તેનાથી (સંપૂર્ણ વાદ્ય) આખું શરીર ઝણઝણવું જોઈએ.

ઉપાંશુ જપ, વૈખરી વાણીથી ઉત્પન્ન થયેલ કંપન પહેલાં અન્નમય કોશમાં તરંગિત થઈ ઉઠે છે. જ્યારે આ ક્રમ શરૂ થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરનો દરેક કોષ જપની સાથે તરંગિત થતો અનુભવ થાય છે. જ્યારે તેની સાથે શરીરમાં રહેલ પ્રાણ ક્રમબધ્ધ રીતે તરંગિત થવા લાગે છે, ત્યારે તેની સાથે એક આનંદની લહેર પણ જોડાઈ જાય છે. મન જ્યારે આંદોલિત થવા લાગે છે, ત્યારે રોમેરોમ પુલકિત થઈ ઉઠે છે. આ સ્થિતિમાં પહોંચીને જપના તરંગો વિજ્ઞાનમય કોશમાં ઝણકાર પેદા કરે છે, ત્યારે મંત્રજાપનો પ્રભાવ વિભિન્ન ચક્રો, કેન્દ્રો ગ્રંથીઓ પર પડવા લાગે છે. વિજ્ઞાનમય કોશ આંદોલિત થવાથી મંત્રનો પ્રહાર આનંદમય કોષ પર થવા લાગે છે. તેનાથી પરમાનંદની અનુભૂતિ કરાવનાર સ્પંદનો ઉત્પન્ન થવા લાગે છે.

જપ-સાધના માટે નક્કી કરવામાં આવેલ સમયમાં પ્રયત્ન એ કરવો જોઈએ કે મંત્રજપના દિવ્ય સ્પંદનો ક્રમબધ્ધ રીતે વિભિન્ન કોષોના ઉંડાણ સુધી ઉતરતા જાય છે, મંત્રના સ્પંદનોથી જે જે કોષો ઝંકૃત થવા લાગે છે, તેના શોધન અને પોષણ માટે બ્રાહ્મી ચેતનાની જાગૃતિ વધતી જાય છે.

જપની સાથે ધ્યાનઃ-જપ કરતા સમયે **ધ્યાન** આ પ્રમાણે કરોઃ**-મારી ભાવનાત્મક પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કરી મારા પરમાત્મા, દિવ્ય બ્રાહ્મી ચેતનાએ, સવિતાના સોનેરી પ્રકાશ રૂપે મને ચારે તરફથી ઘેરી લીધો છે. મંત્રજાપ દ્વારા ઉત્પન્ન થઈ રહેલ માંત્રિક સ્પંદનો આખા શરીરમાં ફેલાઈ આ દિવ્ય પ્રકાશની સાથે એકાત્મતા સ્થાપિત કરવા સહાયરૂપ બની રહેલ છે.** પરમાત્માના પવિત્ર સ્નેહથી ભરેલા સ્પંદનો, મારા મંત્રના

સ્પંદનો સાથે મારા આખા શરીરમાં પહોંચી પોતાનો પ્રભાવ પહોંચાડી રહેલ છે. શરીરનું દરેક અંગ, દરેક અવયવ, દરેક કોષ તેનાથી પ્રભાવિત થઈ રહેલ છે.

આ ક્રમમાં પોતાનું ધ્યાન શરીરના જે ભાગ તરફ જાય, ત્યાં આ દિવ્ય સ્પંદનો સક્રિય બનતાનો અનુભવ કરો. આ સ્પંદનો જ્યાંથી પણ પસાર થાય છે, ત્યાં વિકારોને ધોઈ, વાળી ક્યાંય દૂર ફેંકી દે છે અને તે બ્રહ્મીચેતનાના સ્વસ્થ પ્રાણ પ્રવાહ અને સંસ્કારોને સ્થાપિત કરતા રહે છે. શરીર, ઈંદ્રિયો, મન, બુધ્ધિ, ચિત્ત, તમામમાં આ દિવ્ય પ્રસારણ પ્રક્રિયા ચાલૂ છે. ક્યાંય અન્ય જગ્યાએ પણ ધ્યાન જાય તો ત્યાં પણ આ પ્રક્રિયા ચાલતી હોવાનો અનુભવ કરો.

આરંભના તબક્કામાં જપની ગતિ ધીમી રાખો. જ્યારે સ્પંદનો પોતાના શરીરમાં ફેલાતા હોવાનો અનુભવ થવા લાગે ત્યારે પોતાના જપની ગતિને સ્વભાવિક બનાવી દો.

જપનો સમય પૂરો થઈ ગયા પછી મનોમન પરમાત્માને તેમની કૃપા બદલ પોતાની કૃતજ્ઞતા અને આનંદનો ભાવ વ્યક્ત કરો. ત્રુટિઓ માટે ક્ષમાં માંગતા તેનું વિસર્જન કરો.

સૂર્ય અર્ધ્યદાન-(પ્રત્યક્ષ યા ભાવનાત્મક):-અર્પણ કરો. ભાવના કરો કે **'હે સૂર્ય દેવતા! આપને અર્પણ કરવામાં આવી રહેલ જળ સાંકડા પાત્રની સીમામાંથી બહાર આવી પોતાના પ્રભાવથી વિરાટમાં ફેલાતું જાય. મારા આ શરીરમાં મર્યાદિત ભાવના, વિચારો અને ક્ષમતાને પણ એ જ રીતે વિરાટ રૂપ આપી દો.'**

સોऽહમ સાધના(સવારે ૮.૪૫ થી ૯.૩૦):-જેવી રીતે જપ-સાધના પહેલાં પોતાના શરીરને દિવ્ય ચેતના દ્વારા ઘેરાયાનો અનુભવ કર્યો હતો, બરાબર એવી જ રીતે ફરી ધ્યાન કરો અને મનમાંને મનમાં સંકલ્પ કરો, કે હું આ શરીરમાં સ્થિત દિવ્ય ચેતનાનો એક અંશ છું. અંશ પોતાના અંશધારી દ્વારા અલગ બની દુખી થવા લાગે છે. જડ પદાર્થોના સાનિધ્યના પ્રભાવથી અલગતાનો અનુભવ થાય છે. વાસ્તવિક રીતે તો તે શુધ્ધ, દિવ્ય વિરાટ ચેતના છે, તે જ હું છું. હું ગુરુ ચેતનાના

માર્ગદર્શનમાં તીર્થચેતનાના ખોળામાં બેસી સોऽહમ સાધના કરી રહ્યો છે.

હવે બળપૂર્વક ઉંડો શ્વાસ ખેંચો હવાના ઘર્ષણ દ્વારા જે ધ્વનિ પ્રગટે છે, તે 'સો'ની અનુરૂપ હોય છે. આ ધ્વનિને જ પોતાના દ્વારા ઉચ્ચારવામાં આવેલ 'સોऽ'નું ઉચ્ચારણ માનો. જેટલા સમય સુધી 'સો'નો ધ્વનિ પ્રગટ્યો હતો, એટલો જ સમય લગાવતા શ્વાસને બહાર ફેંકો. ત્યારે જે ધ્વનિ પ્રગટે, તેને 'હં'નું ઉચ્ચારણ માનો.

આ ક્રિયા જરા પણ થંભ્યા વગર ચાલૂ રાખો. શ્વાસ ખેંચવાની સાથે 'સોऽ' અને છોડવાની સાથે 'હં'નો અજપા જપ થવા દો. આ ક્રમમાં શ્વાસ વિભિન્ન પ્રકારે લો. જેમ કે લાંબો ઉંડો દીર્ઘ શ્વાસ, ધીરે ધીરે, ટૂંકો, ઝડપી (જલદી જલદી), મધ્યમ ગતિ (બન્ને ક્રમની વચ્ચે લંબાઈ અને ઉંડાણ એક સરખું). પરંતુ દરેક શ્વાસ અને ઉશ્વાસમાં સમય એક સરખો રહે અર્થાત્ જેટલા સમય સુધી શ્વાસ ખેંચો, એટલા જ સમયમાં ઉશ્વાસને બહાર ફેંકો. ખેંચતી વખતે 'સોऽ' અને છોડતી વખતે 'હં'ના અવાજ પર બરાબર ધ્યાન આપો. પોતાની અંતઃકરણની અનુભૂતિ અનુસાર શ્વાસના લયને બદલતા રહો.

દરેક શ્વાસોશ્વાસમાં સોऽહમનો અજપા જપ કરતી વખતે એવી ભાવના કરો કે **સો ધ્વનિ સાથે એ દિવ્ય પ્રાણ વગેરે (ચૈતન્ય પ્રવાહ) મારી અંદર પ્રવેશ કરી રહેલ છે. દરેક ઉશ્વાસમાં 'હં'ના ધ્વનિ સાથે અંદરના અહં મિશ્રિત ગંદા પ્રાણને બહાર ફેંકવામાં આવી રહેલ છે.** 'સોऽહમ' જપ અથવા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સાથે મારા શરીરમાં, **મારા વ્યક્તિત્વમાં વિકૃત 'અહં' ઘટી રહ્યો છે અને એ દિવ્ય ચૈતન્ય વધી રહેલ છે. ધીરે ધીરે તે જે છે, એ જ હું બનતો જઈ રહ્યો છું.** 'સોऽહમ' જપ સાર્થક બનતો જઈ રહેલ છે.

શ્વાસોશ્વાસના પ્રાણ પ્રવાહને શરીરના દરેક અંગે અંગમાં, વ્યક્તિત્વમાં, દરેક પક્ષમાં પ્રવાહિત કરવાનો સંકલ્પ કરો. શરીરનું દરેક અંગ, જેમ કે પગની આંગળીઓના ટેરવાંથી લઈ માથા સુધીનું દરેક અંગના રસ, રક્ત, માંસ, અસ્થિ, દરેક કોષમાં તેને પ્રસારિત કરો. તેને માટે શરીરને હલાવવું, ડોલાવવું પડે કે વિભિન્ન મુદ્રાઓમાં લઈ જવું

ઉપયોગી જણાય તો એવું કરો. પરંતુ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને સંકલ્પપૂર્વક વિભિન્ન લય-તાલ સાથે સતત ચલાવતા રહો તથા તેની સાથે ઉત્પન્ન થતા ધ્વનિની સાથે સોઽહમની ભાવના જોડતા રહો. આ આખી ક્રિયા પૂરી થાય ત્યાં સુધી આ ભાવના જાળવી રાખો કે તીર્થ ચેતના, ગુરુજી મારી દરેક ક્રિયા પર ધ્યાન આપી તેના શુધ્ધિકરણનો, સમતોલનનો ક્રમ નિભાવી રહેલ છે.

નાદ સાધના(સવારે-૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦):શરીરને એકદમ ઢીલું છોડી સંપૂર્ણ શિથિલ બનાવી દો. **જે નાદ પ્રસારિત થઈ રહ્યો છે, તેને શરીર, મન, બુધ્ધિ, ચિત્તમાં તરંગિત થવા દો અને એવો અનુભવ કરો કે આ નાદ વિરાટ સનાતન નાદબ્રહ્મનો એક અંશ છે. તે મારા માટે પોતાની સાથે દિવ્ય સંવેદનાઓ, સ્નેહની અભિવ્યક્તિ, અનુભૂતિ વગેરે લઈને આવ્યો છે.** હું મારા વ્યક્તિત્વમાં બ્રાહ્મીચેતનાના પ્રસારણ માટે જે સાધના કરી રહ્યો છું, તેને માટે તે પ્રેમપૂર્વક પ્રેરણા, પ્રોત્સાહન વગેરે આપવા આવ્યો છે. તેને પોતાના રોમેરોમમાં, કણેકણમાં પ્રસારિત ઝંકૃત થવા દો. એ મને દિવ્ય આનંદ, શાંતિ, સંતોષનો સહજ બોધ કરાવવા આવ્યો છે. મારું સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ પણ તેમાં જ ડુબી ગયું છે. તે સંસ્કારવાન અને આનંદિત બની રહેલ છે.

નાદ સમાપ્ત થઈ ગયા પછી થોડી વાર સુધી એ જ સ્થિતિમાં બેસી રહી ધીરે ધીરે ઉંડા શ્વાસ-ઉશ્વાસની ક્રિયા કરો અને શરીરને લૌકિક ચૈતન્ય જગત માટે જાગૃત સ્થિતિમાં આવવા સમય આપો. પછી થોડી વાર સુધી હળવા શ્વાસોશ્વાસ સાથે પોતાની રૂમમાં જ હરો ફરો, ત્યારબાદ જ અગામી બીજા કોઈ કામમાં લાગો.

દરરોજનો અન્ય ક્રમઃ-જીવન સાધનાના ક્રમમાં જીવનની દરેક ક્રિયા પણ ઈશ્વર નિમિત્તે જ હોય છે. અર્થાત્ ગહન સાધનાના સમયમાં દરેક ક્રિયા પાછળ સમાયેલી પ્રેરણા દાયક ભાવના યા ચિંતન યોગ ઉન્મુખ જ હોવું જોઈએ. આ દૃષ્ટિએ જમવા, વિશ્રામ તથા સ્વચ્છતા વગેરે માટે જે રીસેસનો સમય છે, એ સમયે પણ સાધકે સંબંધિત ચેષ્ટા કરતાં સમયે તેની અનુરૂપ ધ્યાનની સ્થિતિમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો

જોઈએ. જેમ કેઃ-

આહારઃધ્યાન રાખો કે આ કોઈ સામાન્ય આહાર નથી, પરંતુ તે દિવ્ય પ્રસાદ છે. અનાજ, શાકભાજી વગેરે લાવવા, તૈયાર કરવા, રાંધવા વગેરે કાર્યમાં આ દિવ્ય ભાવ, તીર્થની ચેતનાના સ્પંદનો દ્વારા ચાર્જ થતો રહ્યો છે. ભાવના કરો કે આ આહારને તેના માધ્યમ દ્વારા સંસ્કારવાન તથા પુષ્ટ બનાવવા માટે દિવ્ય ઉર્જાનું વરદાન મોકલી આપવામાં આવ્યું છે. **પછી એ જ ક્રમમાં તેને નૈવેદ્ય રૂપે ઈશ્વરને અર્પણ કરો. ત્યારબાદ પ્રસાદનું શરીરમાં રહેલ જઠરાગ્નિમાં આહવ્યાન્નની આહુતિઓ અર્પણ કરવાની ભાવના સાથે સેવન કરો.(અહીં ઉમેરવું)**

વિશ્રામઃ-આ સમયે એવી ભાવના કરો કે સાધના અને આહારનો સ્વીકાર કરતી વખતે વિભિન્ન સ્વરૂપે **જે દિવ્ય પ્રસાદ પ્રાપ્ત થયેલ છે તેને પચાવવા, આત્મસાત કરવા માટે શરીરમાં રહેલી ઉર્જાને સંપૂર્ણ રીતે કાર્યમાં લગાવી રહ્યો છું.** માતૃત્વ શક્તિ મને પોતાના ખોળામાં આરામ આપી ફરી નવી ઉર્જા સાથે સાધનાનો પુરુષાર્થ ખેડવા તૈયાર કરી રહેલ છે.

સ્વચ્છતાઃરૂમ તથા પોતાના ઉપયોગમાં આવતા કપડાં, સાધનો વગેરેને સ્વચ્છ બનાવતી વખતે ભાવના કરો કે **આ ગંદકી જાણે અજાણે ઉદ્ભવે છે, ઉપજે છે, ચોંટી જાય છે, તેને પ્રયત્ન પૂર્વક દૂર કરી સ્વચ્છતા તથા નિર્મળતા જાળવી રાખવી જરૂરી છે.** મારું જીવન, તેની સાથે જોડાયેલા સાધનોને નિર્વિકાર, નિર્મળ બનાવી રાખવા એ મારી સાધનાના પુરુષાર્થનું એક મહત્વનું અંગ છે. હું કર્ત્તવ્ય પૂરું કરવા અથવા એ આદતને પ્રખર બનાવવા સાધક લાયક મહેનત કરી રહ્યો છું.

સ્વાધ્યાય, મનન, ચિંતન (મધ્યાન-૧૨ થી ૧૨.૪૫)

સ્વાધ્યાય પણ જીવન સાધનાનું એક મહત્ત્વનું અંગ છે. જીવન સાથે સંબંધ ધરાવતું જે જ્ઞાન ઉપલબ્ધ છે તેનું અધ્યયન કરતાં જ્યારે તેને 'સ્વ' પર લાગૂ પાડવામાં આવે છે ત્યારે સ્વાધ્યાય બને છે. આ સત્રોમાં પૂજ્ય ગુરુદેવ દ્વારા નિર્દેશ કરવામાં આવેલ સાધના ક્રમનો અભ્યાસ

કરવામાં આવે છે, અર્થાત્ આ સાધનામાં તેમના દ્વારા અનુભવ કરવામાં આવેલ જીવન સાથે સંબંધ ધરાવતા વિચારોનું અધ્યયન, મનન, ચિંતન પણ કરતાં રહેવું જરૂરી હોય છે. અમૃત વાણીના પ્રસારણ દ્વારા પૂજ્ય ગુરુદેવના જે વિચારો સાંભળવા મળ્યા તેનો અથવા નક્કી કરવામાં આવેલ સાહિત્યમાંથી વાંચન કરી પોતાની જરૂરિયાતોની અનુરૂપ વિચારોનો હૃદયંગમ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. **આ વિચારો જે ઉદ્દેશ માટે, ગહનતાથી વ્યક્ત કરવામાં આવ્યા છે, તેની સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરવાથી અધ્યયન બને છે. એ આદર્શો પોતાના જીવન સાથે ક્યાં કેવી રીતે જોડાઈ છે, એ સમીક્ષા કરવાથી 'મનન' બને છે. આપણે જ્યાં છીએ ત્યાંથી અગામી પગથિયા સુધી પહોંચવા માટે વિચારોને યોજનાનું સ્વરૂપ આપવાથી ચિંતન સિધ્ધ થાય છે.** આ રીતે નક્કી કરાયેલ સમયમાં અધ્યયન, મનન, ચિંતનની ત્રિવેણીમાં ડુબકીઓ લગાવતા રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

અનુલોમ વિલોમ પ્રાણયામ, સૂર્યવેધન પ્રાણાયામ (૧૨.૪૫ થી મધ્યાન ના ૧ વાગ્યા સુધી):-આપ ૧૫ મિનિટ સુધી જે આસનમાં બેસી શકો, તે જ આસનમાં મેરુદંડને સીધો રાખી બેસો. પોતાને તીર્થ ચેતના, ગુરુજીના દિવ્ય આભામંડળ વડે ઘેરાયેલ હોવાનો અનુભવ કરો. પ્રાણાયામની મુદ્રામાં જમણાં નસકોરાંને દબાવી ધીરે ધીરે ડાબા નસકોરાં વડે ઉંડો શ્વાસ ખેંચો. પૂરેપૂરો શ્વાસ ખેંચી લીધા પછી તેને ડાબું નસકોરું દબાવી જમણાં નસકોરાંથી શ્વાસ છોડો. શ્વાસ છોડ્યા બાદ એટલો જ સમય લગાવો, કે જેટલો સમય ખેંચતા સમય લગાવ્યો હતો. શ્વાસ સંપૂર્ણ રીતે બહાર નિકળી જાય તે પછી એ જ રીતે જમણાં નસકોરાંથી શ્વાસ ખેંચો અને ડાબા નસકોરાંથી બહાર કાઢો. ડાબા નસકોરાંથી શ્વાસ ખેંચો, બહાર કાઢતી વખતે ઇંડા-ચંદ્ર નાડી (મેરુદંડની ડાબી બાજૂ)માં વહી રહેલ પ્રાણ પ્રવાહનું ધ્યાન કરો. એજ રીતે જમણાં સ્વરથી શ્વાસ ખેંચો, બહાર કાઢતી વખતે પિંગળા-સૂર્ય નાડી (મેરુદંડની જમણી બાજૂ) માં વહેતા પ્રાણ પ્રવાહનું ધ્યાન કરો. આ પ્રક્રિયાના ક્રમમાં ભાવના કરો કે જે રીતે ઝેરણી-રવૈયાની દોરીને ડાબા, જમણાં હાથથી

વારાફરતી ખેંચી દહીં ઝેરવામાં આવે છે, બરાબર એ જ રીતે આ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણ પ્રક્રિયા દ્વારા શરીરમાં રહેલ પ્રાણનું મંથન કરવામાં આવી રહ્યું છે.

અનુલોમ-વિલોમનું એક ચક્ર (ડાબી બાજૂથી ખેંચી જમણી બાજૂ, ફરી જમણી બાજૂથી ખેંચી ડાબી બાજૂ બહાર કાઢો) પૂરા થયા પછી બન્ને નાસિકાના છિદ્રો દ્વારા એ જ ગતિ સાથે શ્વાસ ખેંચો. **પૂરેપૂરો ઉંડે સુધી શ્વાસ ખેંચી લીધા બાદ નાભિ ચક્રમાં સવિતા દેવતાના તેજનું ધ્યાન કરતાં આંતરિક કુંભક કરો. કુંભકમાં પૂરક કરતાં અડધો સમય લગાવો. પછી ધીરેથી જેટલા સમય સુધી પૂરક કર્યો હતો, એટલા સમય સુધી રેચક કરો. સંપૂર્ણ શ્વાસ નિકળી ગયા પછી આંતરિક કુંભક જેટલા જ સમય સુધી બાહ્ય કુંભક કરો.** એ દરમ્યાન ડાબા શરીરમાં દિવ્ય પ્રાણના પ્રકાશનો અનુભવ કરો.

આ અનુલોમ-વિલોમ સૂર્યવેધન પ્રાણાયામ પૂરો થયો. આ રીતે ત્રણવાર પ્રાણાયામ કરો. જે સમય બાકી રહે એ સમયે સહજ લય બધ્ધ ગતિથી શ્વાસની સાથે શાંતિનો અનુભવ કરો.

જપ યોગ(મધ્યાનના ૧ થી ૧.૩૦):સવારની જેમ જપ અને ધ્યાન એ સૂર્યાર્ઘ્યદાનનો ક્રમ ચલાવો.

આંતરિક ત્રાટક-બિંદુયોગ(મધ્યાનના ૧.૩૦ થી ૨ વાગ્યા સુધી):ત્રાટકની આ પધ્ધતિમાં કોઈ એક બિંદુ પર અથવા જ્યોત પર આંખની પાંપણને પટપટાયા વગર સ્થિર દૃષ્ટિએ જોવાનું વિધાન છે. તેનાથી એકાગ્રતા વધે છે અને નજર તીક્ષ્ણ બને છે. તેનો પ્રયોગ આજ્ઞાચક્રને જાગૃત કરવા માટે થાય છે; પરંતુ ત્રાટકની પરંપરાગત વિધિમાં આંખો લાલ થઈ જાય છે. તેનાથી નજરની શક્તિનો ઉચ્છૃંખલ અથવા હીન ઉપયોગની સંભાવના વધી જાય છે. એટલા માટે પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે સાધકો માટે નિરાપદ સાધના રજૂ કરી છે. તેનાથી સાધકોની એકાગ્રતા તો વધે જ છે, પરંતુ તેની સાથે ધીરે ધીરે આંતરિક જ્યોતનો બોધ થવા લાગે છે.

◆કોઈપણ સરળ આસનમાં મેરુદંડને સીધો રાખી બેસો. સામે એક બાજઠ પર દીવો કે મીણબત્તીને પ્રગટાવી પોતાનાથી એકથી બે મીટરના અંતરે દૂર રાખો. તેની ઉંચાઈ એટલી જ રાખવામાં આવે કે ગરદનને ઝુકાવ્યા વગર સીધી નજરે અથવા ગરદન ઉઠાવ્યા વગર સહજ નજરે તેને જોઈ શકાય. થોડીવાર સુધી તેને ખુલ્લી આંખો વડે જૂઓ, પછી બન્ને આંખ બંધ કરી એ દીવાની કે મીણબત્તીની જ્યોતને ભ્રકુટિની વચ્ચે-આજ્ઞાચક્રમાં જોવાનો પ્રયત્ન કરો. તે જ્યાં સુધી દેખાતી રહે ત્યાં સુધી તેને જોતા રહો. પછી તે જ્યારે ધુંધળી બને અને દેખાતી બંધ થાય ત્યારે ફરી આંખો ખોલી પેલી જ્યોતના દર્શન કરો. આમ વારંવાર તેનું પુનરાવર્તન કરતા રહો.

◆ભાવના કરો કે આ જ્યોત વિરાટ જ્યોતિ સ્વરૂપ સૂર્યનો એક અંશ છે. બરાબર એ જ રીતે મારી અંદર પણ વિરાટ પરમાત્માની જ્યોતિનો એક અંશ આત્મજ્યોતિ રૂપે વિદ્યમાન છે. જડપદાર્થો વડે બનેલા આ શરીરના અંગે અંગમાં, દરેક કોષમાં આ જ આત્મજ્યોતિ ચૈતન્યના સળવળાટ રૂપે પ્રકાશિત થઈ રહેલ છે. તેનો હું પોતાની અંદર ગંભીરતાથી અનુભવ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું.

◆**જ્યોતિનો એક અંશ મારા આજ્ઞા ચક્રમાં સ્થિર થઈ રહ્યો છે. પ્રજ્ઞા-દિવ્ય દૃષ્ટિ જાગૃત બની રહી છે. જ્યારે આજ્ઞાચક્રમાં જ્યોત સ્થિત થવા લાગે ત્યારે તેના પ્રતિબિંબને પોતાના શરીરના અંગેઅંગમાં કોષોમાં પ્રકાશિત થતું અનુભવ કરો.** ધીરે ધીરે સંપૂર્ણ શરીરને દિવ્ય જ્યોતથી ઝળહળી રહેલ છે, સાધક સ્વયં જ્યોતિપુંજ બની ગયો હોવાનો બોધ થવા દો.

આત્મદેવ (દર્પણ)ની સાધના (મધ્યાનના ૨ થી ૨.૪૫)

એક દર્પણને પોતાની સામે એવી રીતે રાખો કે તેની સામે બેસવાથી માથાથી કમર સુધીનું પોતાનું પ્રતિબિંબ તેમાં સ્પષ્ટ દેખાય. **પોતાના પ્રતિબિંબને થોડા સમય સુધી જોતા રહો. આ પ્રતિબિંબની સ્થૂળ સીમાની ચારે તરફ એક તેજોવલયને જોવાનો પ્રયત્ન કરો. પછી આંખો બંધ કરી પોતાની ચારે તરફ તેજોવલય અનુભવ કરો. આ ક્રિયાનું વારંવાર**

પુનરાવર્તન કરતા રહો.

◆વિચાર કરો કે આ સ્થૂળ શરીરની સાથે પોતાનું પ્રાણ શરીર પણ છે, તેને ઈથરિક ડબલ અથવા છાયા પુરુષ પણ કહેવામાં આવે છે. આ શરીર સ્થૂળ શરીરની અપેક્ષાએ તે વધુ શક્તિશાળી હોય છે. ભાવના કરો કે સાધનાના પ્રભાવથી તેનું સામર્થ્ય ધીરે ધીરે વધી રહેલ છે.

◆આ સ્થૂળ શરીર સાથે જોડાયેલ જે ચૈતન્ય છે, તે ખૂબ જ સમર્થ છે, સાથે સાથે તે જ્ઞાની પણ છે. તે મારી અંદર રહેલ ખામીઓ અને ખૂબીઓને પણ જાણે છે. ખામીઓ, દુર્ગુણોને દૂર કરવા તથા સુષુપ્ત ક્ષમતાઓને જગાડવા માટે સમર્થ છે. હું અત્યાર સુધી પોતાની અંદર છુપાયેલ આંતરિક ચૈતન્ય તરફ ધ્યાન આપી રહ્યો ન હતો, મારો બાહ્ય દુનિયા તરફ વધુ ઝોક રહ્યો; એટલા માટે તે રિસાયેલ છે, મારી સાથે તે બોલતું નથી. તેને મનાવો તો તે જીવનને ક્યાંથી ક્યાં સુધી પહોંચાડી શકે તેમ છે. સંત કબીરે તેને જ દૃષ્ટિમાં રાખી લખ્યું છે, કે -'એક ડાળ પર બે પક્ષીઓ બેઠા છે, એક ગુરુ એક ચેલો' એ જાગે તો સદ્‌ગુરુની સાચી ભૂમિકા નિભાવી શકે.

આ સદ્‌ગુરુની સમક્ષ પોતાની તમામ ભૂલો, પાપ ખોલો. પ્રાર્થના કરો કે તમે બધુ જ જાણો છો, પછી શા માટે મને રોકતા નથી, શા માટે નિયંત્રિત કરતા નથી? પોતાની અંદર રહેલા દરેક શ્રેષ્ઠ વિચારોને પ્રગટ કરો તથા તેને માટે માર્ગ ખોલવાની પ્રાર્થના કરો.

નાદયોગઃ-૨ (મધ્યાન ૨.૪૫ થી ૩.૧૫): નાદયોગ ક્રમાંક-૧ અનુસાર જ ભાવના તથા ક્રિયા કરો.પ્રજ્ઞાપેય, સ્વચ્છતાના ક્રમમાં અગાઉના સૂચન અનુસાર એ પ્રકારે જ ધ્યાન કરો. સ્વાધ્યાયના ક્રમમાં પહેલાં જેવી જ રીત અપનાવો.

નાડીશોધન પ્રાણાયામ(સાંજના ૫ થી ૫.૧૫): મેરુદંડને સીધો રાખી સરળ આસન પર બેસો. પ્રાણાયામની મુદ્રામાં જમણાં નસકોરાંને બંધ કરી ડાબા નસકોરાં વડે ઉંડો શ્વાસ ખેંચો. તેને અંદર રોક્યા વગર ખેંચવામાં જેટલો સમય લગાવો છો એટલા સમયમાં શ્વાસને બહાર કાઢો. ફરી એ ક્રિયાનું એજ નાસિકાના છિદ્ર દ્વારા પુનરાવર્તન

કરો. આ ક્રિયા ત્રણવાર કરો. આ શ્વાસોશ્વાસના સમયે પ્રાણ પ્રવાહને મગજમાં થઈ ઈડા નાડીની વચ્ચે થઈ મૂલાધાર ચક્ર સુધી પ્રસારિત થતો હોવાનું ધ્યાન કરો. ભાવના કરો કે ઈડા નાડીનું શોધન થઈ રહ્યું છે. ફરી એ જ રીતે ડાબા નસકોરાને બંધ કરી જમણાં નસકોરાંથી ત્રણવાર શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કરો. એ દરમ્યાન પિંગળા નાડીનું શોધન થઈ રહ્યો હોવાની ભાવના કરો.

ડાબા તથા જમણાં નસકોરાં વડે ત્રણવાર ક્રમબધ્ધ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પૂરી કર્યા બાદ સહજ સ્થિતિમાં આવી બન્ને નસકોરાં વડે ફરી એકી સાથે શ્વાસ ખેંચો. ધ્યાન કરો કે પ્રાણપ્રવાહ મેરુદંડ વચ્ચે આવેલ સુષુમ્ણા નાડી દ્વારા પ્રવાહિત થતો મુલાધાર ચક્ર સુધી વહી રહ્યો છે. સુષુમ્ણા નાડીના શોધનનો ક્રમ ચાલી રહ્યો છે. સંપૂર્ણ શ્વાસ ખેંચી લીધા પછી એ શ્વાસને થોડીવાર સુધી અંદર રોકો, એ પ્રાણને આખા શરીરમાં ફેલાઈ રહ્યાનો અનુભવ કરો. હવે હોઠને ફૂંક મારી રહ્યા હોય એ સ્થિતિમાં લાવી શ્વાસને ધીરે ધીરે મોઢા દ્વારા બહાર કાઢો. આ ત્રણ ક્રિયા મળી એક પ્રાણાયામ થયો. આવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરો.

અમૃતવાણી (સાંજના ૫.૧૫ થી ૫.૪૫): અગાઉના સૂચન અનુસાર શ્રધ્ધા પૂર્વક તેના શ્રવણ, મનન તથા ચિંતનનો ક્રમ ચલાવો.

ખેચરી મુદ્રા(સાંજના ૫.૪૫ થી ૬.૦૦ સુધી): આકાશને 'ખ' કહેવામાં આવે છે. સાધકો ખેચરી મુદ્રા દ્વારા આકાશમાં વહી રહેલ અમૃત પ્રવાહ સાથે જોડાઈ તેનો લાભ ઉઠાવતા રહ્યાં છે. હઠયોગ અંતર્ગત ખેચરી મુદ્રામાં જીભને નાકથી આવી ગળામાં ખૂલતી શ્વાસનળીમાં પ્રવેશ કરાવવાનું વિધાન રહ્યું છે. તેને માટે જીભની લંબાઈ વધારવી પડે છે. જીભની નીચે રહેલાં તંતુઓને હળવે હળવે ધીરે ધીરે ઘસારો આપી અને જીભની દોહન ક્રિયા જેવું માલિશ કરી લાંબી કરવામાં આવે છે. પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે આ ક્રિયાને પણ સર્વસુલભ સ્વરૂપ આપ્યું છે. તેમાં સ્વભાવિક સ્થિતિમાં જ જીભને ઉલટાવી તાળવાના કોમળ મુલાયમ ભાગ સાથે સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે. આ ક્રમ આ પ્રમાણે છે:-

➢ સરળ આસનમાં મેરુદંડને સીધો કરી બેસો. આંખો બંધ કરી

ધ્યાન કરો. આકાશમાં અમૃત પ્રવાહની અસંખ્ય ધારા વહેતી રહે છે. સૂર્ય વગેરે નક્ષત્રો, પૃથ્વી, વૃક્ષ, વનસ્પતિ, જીવ જગત સર્વે એજ પ્રવાહના આધારે વિકાસ પામે છે અને પુષ્ટ બનતા રહે છે. એ જ અમૃત પ્રવાહ વિભિન્ન ધ્વનિ, દૃશ્યો, રસ, ગંધ વગેરે સ્વરૂપે પ્રગટ થતો દેખાતો રહે છે.

➢આ દિવ્ય પ્રવાહને આપણે પણ ગ્રહણ કરી શકીએ. આપણી ઈન્દ્રિયો તથા પ્રવૃત્તિઓને કેવળ બાહ્ય એ નિચલી સપાટી પરથી રસની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવાની આદત હોય છે. તેની બહિર્મુખી અને અધોમુખી વૃત્તિઓને અંતર્મુખી અને ઉર્ધ્વ મુખી બનાવી લઈએ તો આપણે પણ ઉચ્ચકોટિના આ અમૃત પ્રવાહનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકીએ. આ શક્તિને જાગૃત તથા વિકસિત કરવા માટે ખેચરી મુદ્રાનો પ્રયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

જીભને તમામ ઈન્દ્રિયોની પ્રતિનિધિ માની તેને ઉલટાવી કે જ્યાં તાળવાના કોમળ ભાગનો આરંભ થવા જાય છે, ત્યાં સ્પર્શ કરવામાં આવે. ભાવના કરો કે તે મારા મગજ વચ્ચે થઈ સહસ્રાર ચક્ર આકાશમાં પ્રવાહિત થઈ રહેલા અમૃત પ્રવાહને ગ્રહણ કરવા સમર્થ તથા સક્ષમ છે. મારી ભાવના સંકલ્પોના બળે તે એ અમૃત પ્રવાહને પકડી ફેલાવી રહેલ છે. **જીભની સાથે મારી તમામ ઈંદ્રિયો અને પ્રવૃત્તિઓ એ અમૃતને ગ્રહણ કરવા માટે અંતર્મુખી-ઉર્ધ્વમુખી બની રહી છે. તેના માધ્યમ દ્વારા અમૃત પ્રવાહ મારા સંપૂર્ણ શરીરમાં ફેલાઈ રહેલ છે અને પ્રત્યેક અંગ અવયવ કોષો વગેરેને પ્રભાવિત કરી રહેલ છે.**

➢જીભ વડે તાળવાના ઉપરના કોમળ ભાગને પંપોળતા રહો. જેવી રીતે વાછરડા પોતાની જીભ વડે ગાયના થનને પંપોળે છે; જેથી તેનું દૂધ નીચે ઉતરે છે. બરાબર એ જ રીતે ભાવના કરો કે આપણે મગજના સ્નાયુતંત્રના માધ્યમથી દિવ્ય પ્રકૃતિ માતાના અમૃતનું રસપાન કરી રહ્યા છીએ. જ્યારે જીભ થાકવા લાગે ત્યારે થોડીવાર મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાવ. થોડી વાર પછી જીભને એ જ સ્થિતિમાં લઈ જાવ; પરંતુ એ દરમ્યાન પોતાની તમામ પ્રવૃત્તિઓને ઉર્ધ્વમુખી બનાવી રાખી આકાશમાંથી ઉતરી આવતા અમૃત પ્રવાહનો રસાસ્વાદ માણવાનો ભાવ સતત જાળવી રાખો.

આ સ્થૂળ ક્રિયાના કારણે ક્યારેક ક્યારેક જીભને વિભિન્ન પ્રકારના રસોનો સ્થૂળ સ્વાદ પણ મળી શકે છે. આ સમયે ધ્યાન રાખવામાં આવે કે આ સ્વાદ કોઈપણ પ્રકારે જરૂરી અથવા ખૂબ ઉપયોગી નથી, સૂક્ષ્મ દિવ્ય પ્રવાહ પ્રાપ્ત કરવાની ભાવના જાળવી રાખો. જેવી રીતે વિજળી વિભિન્ન ઉપકરણોમાંથી પ્રવાહિત થઈ તેની અનુરૂપ વિભિન્ન પ્રકારનો પ્રભાવ પેદા કરતી રહે છે, બરાબર એ જ રીતે ભાવના કરો કે આ અમૃત પ્રવાહ શરીરના વિભિન્ન અવયવોમાં પહોંચી તેની અનુરૂપ બની તેમને તૃપ્ત,તુષ્ટ, પુષ્ટ કરી રહેલ છે.

નાદયોગ-૩ (સાંજના ૬ થી ૬.૧૫):આ નાદયોગ અગાઉ વંદનીય માતાજીના અવાજમાં જે સૂચનો આપવામાં આવે છે, તેનો આત્મસાત કરી તદ્દનુરૂપ ભાવ બનાવો. પ્રસારણ કરવામાં આવી રહેલ નાદના આંદોલનોની સાથે લય પામવાનો પ્રયત્ન કરો.

સાંજનું ભોજન:સાંજના ભોજન માટે ૬.૧૫ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધીનો સમય જમવા તથા અન્ય કાર્ય માટે અલગ રાખવામાં આવ્યો છે.

લયબધ્ધ શ્વાસ:જમી લીધા બાદ થોડીવાર સુધી વજ્રાસનમાં બેસો અથવા ધીરે ધીરે રૂમમાં હરો ફરો. તેની સાથે જ શ્વાસને લયબધ્ધ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. લયબધ્ધ શ્વાસમાં ચાર ક્રિયા કરવામાં આવે છે. પૂરક, આંતરિક કુંભક, રેચક અને બાહ્યકુંભક પૂરક તથા રેચકમાં એક સરખો સમય લગાવવામાં આવે છે. પૂરક તથા રેચકમાં લગાવવામાં આવતા સમય કરતાં અડધો સમય આંતરિક તથા બાહ્ય કુંભક માટે લગાવવામાં આવે છે. પોતાની સ્થિતિ અનુરૂપ ગતિથી એકથી આઠ સુધી ગણતરી પૂરી કરી આંતરિક તથા બાહ્ય કુંભક કરો. ગણતરીના બદલે ૐ અથવા રામ જેવા મંત્રોચ્ચારને પણ લયબધ્ધ શ્વાસ માટે માધ્યમ બનાવી શકાય.

આરંભમાં આ ક્રિયા પોતાની સગવડતા અનુસાર તથા લયબધ્ધ ગતિ બનાવી કરવામાં આવે છે. બાદમાં તણાવની હીન સ્થિતિમાં પોતાના હૃદયના ધબકારાને, નાડીની ગતિને એક યુનિટ માની ૮,૪,૮,૪ના ક્રમમાં

પૂરક, આંતરિક કુંભક, રેચક અને બાહ્ય કુંભક નો ક્રમ ચલાવવામાં આવે છે તેને માટે સ્વભાવિક સ્થિતિમાં પોતાની નાડી યા હૃદયના ધબકારાની ગતિનો સારી રીતે આત્મસાત કરી લેવામાં આવે છે. બાદમાં એજ લયથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચલાવવામાં આવે છે.

આ પ્રક્રિયામાં **ધ્યાનને નાસિકાના અગ્રભાગ પર તથા આવતા જતા શ્વાસ પર જ કેન્દ્રિત રાખવામાં આવે છે. મન તથા મગજને વિચારોથી ખાલી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.** સાધનાના સમય દરમ્યાન અથવા એમ પણ ખાલી સમયમાં લયબધ્ધ શ્વાસનો અભ્યાસ કરવાથી મન શાંત થાય છે તથા પ્રાણશક્તિનો વિકાસ થાય છે.

સ્વાધ્યાય, મનન, ચિંતન(સાંજના-૭.૩૦ થી ૮.૧૫):અગાઉના સૂચન અનુસાર આ ક્રમ ચલાવો.

તત્વબોધ(રાત્રિના ૮.૧૫ થી ૮.૫૦):તાત્વિક દૃષ્ટિએ જીવ અને પરમાત્મા વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી; પરંતુ પ્રાણી માયાને વશ થઈ ઈશ્વરના બદલે સંસાર સાથે મમતા જોડી લે છે. આ મમતા મોહમાં બદલાઈને એટલી તો જટિલ બની જાય છે કે અંતિમ સમયે પણ ઈશ્વરના બદલે સંસાર જ યાદ આવે છે. એટલા માટે તુલસીદાસજીએ લખ્યું છે, કે ''કોટિ કોટિ મુનિ જતન કરાહીં, અન્ત સમુ કહ આવત નાહીં.'' એનું કારણ એ છે, કે સમગ્ર જીવનની આદત સંસારના પક્ષમાં જ ઝુકવા ટેવાઈ ગઈ. આવી સ્થિતિમાં અંત સમયે જ્ઞાની લોકો કેટલો પણ ઉપદેશ આપે, પરંતુ આપણું મન તો એજ તરફ ઝુકે છે, કે જે તરફ ઝુકવાની લ્રુત પડી ગઈ હોય છે. આ મુશ્કેલીઓથી બચવા માટે આપણાંને પૂજ્ય ગુરુદેવે તત્વ બોધની સાધનાનો અભ્યાસ કરતા રહેવાનું સૂચન કર્યું છે.

રોજ રાત્રિના સમયે નિંદ્રા દેવીના ખોળામાં જતા સમયે સંસાર મૃત્યુ પામે છે. મનુષ્ય જાગૃત અવસ્થામાંથી સ્વપ્ન અવસ્થામાં, દૃશ્ય લોકમાંથી સ્વપ્ન લોકમાં ચાલ્યો જાય છે. દરરોજના જીવનની સમાપનની ક્ષણોમાં આ સંસારમાંથી મોહ હટાવી પરમાત્માના ખોળામાં જવાનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો રહેતો આ જીવનમાં અને આત્માનો ત્યાગ કરી મૃત્યુ પછીના જીવનમાં જવાના ક્રમમાં આ સાધનાના અનેક લાભ

મળતા રહે છે. જેમ કેઃ-

(૧) મનુષ્ય લૌકિક સંબંધોથી ઉપર ઉઠી સ્વને શરીરથી ભિન્ન હોવાનો અનુભવ કરવા લાગે છે.

(૨) લૌકિક જીવનના તમામ તણાવ, દબાણોથી મુક્ત બની યોગ્ય વિશ્વાસનો લાભ ઉઠાવી શકે છે.

(૩) સાધક દરરોજ પોતાના જીવનની સમીક્ષા કરતાં વ્યર્થ અહંકારથી બચી, શ્રેષ્ઠથી પણ સર્વશ્રેષ્ઠ જીવન તરફ અગ્રેસર બનતો રહે છે.

(૪) પ્રાણી ઈશ્વર દ્વારા સોંપવામાં આવેલ દુનિયા અને તેની સાથે સંબંધ ધરાવતી જવાબદારીઓ ઈશ્વરને સોંપી સ્વાભાવિક ભાવથી પરમાત્માની ચેતનામાં પ્રવેશ પ્રાપ્ત કરવાની સ્થિતિ સુધી પહોંચી જાય છે.

(૫) રોજની આ ઉંઘ, ભોગ નિંદ્રાના બદલે ધીરે ધીરે યોગનિંદ્રાનું સ્વરૂપ ધારણ કરવા લાગે છે. મનુષ્ય બીજા દિવસે સવારે સંપૂર્ણ આરામથી મળેલ તાજગી અને પરમાત્માના સાન્નિધ્યથી પ્રાપ્ત થયેલ ઉર્જાની સાથે નવા જીવનના ઉત્સાહ ઉમંગ ભર્યા પ્રવાસ માટે તૈયાર થઈ જાય છે.

ક્રમઃ-તમામ કામમાંથી નિવૃત્ત થયા બાદ પથારીમાં શાંત મનથી કમ્મર સીધી કરી બેસો. ગુરુજી તથા પરમાત્માનું ધ્યાન કરો. આજે સવારે નવું જીવન તેમની પાસેથી મેળવી ક્રમનો આરંભ કરવામાં આવ્યો હતો. **સવારે આપવામાં આવેલ વાયદા, સંકલ્પ અનુસાર આખો દિવસ ક્યાં ક્યાં નિષ્ફળતા અને ક્યાં ક્યાં સફળતા મળી, તેનો સમીક્ષાત્મક રિપોર્ટ તેમની સમક્ષ રજૂ કરો.**

ભૂલો માટે પશ્ચાતાપ કરો, પ્રાયશ્ચિતનો ભાવ લાવો. તત્પરતા માટે પોતાની જાતને ધન્યવાદ આપો અને ગુરુજીને અગામી જીવનના રસ્તો ખૂલ્લો કરવાની વિનવણી કરો.

પ્રાર્થના કરોઃ-આપના દ્વારા આપવામાં આવેલ જીવન, આપની આપવામાં આવેલ શક્તિથી નિયમો અનુરૂપ સાધની જેમ જીવવાનો પ્રયત્ન મેં કર્યો. હવે આ જીવન તમામ સફળતાઓ, નિષ્ફળતાઓ સહિત આપને

પાછું સોંપી રહ્યો છું. આ પ્રાર્થના કરતાં એક એક કરી સંસાર, સમાજ, વ્યાપાર ધંધો, કુટુંબ, શરીર, મન અને અંતઃકરણ પરમાત્માને સોંપી દો. પછી વિનંતી કરો. ''આપના દ્વારા આપવામાં સર્વસ્વ આપને સોંપી હું હળવો ફૂલ બની ગયો છું. હવે હું નિશ્ચિંત બની આપના ખોળામાં વિશ્રામ કરી વિસર્જન માટે તૈયાર છું, મને એની તક આપો. અગર જો અગામી જીવન આપો તો મારા શરીરને અત્યાર કરતા શ્રેષ્ઠ બનાવીને આપો. જેથી હું સારી રીતે આપના દ્વારા સોંપવામાં આવેલ જવાબદારીઓ તથા કર્ત્તવ્યોનું પાલન કરી શકું.''

આ પ્રાર્થના કરતાં નિંદ્રા દેવીના ખોળામાં પરમાત્માના શરીરમાં સમાઈ જવાની ભાવના સાથે ઉંઘી જાવ અને ઉંઘ આવે ત્યાં સુધી સતત આ ભાવનાનું રટણ કરતાં રહો, આજ ભાવ બનાવી રાખો. યોગસ્થ મનોભૂમિની મદદથી યોગનિંદ્રામાં પ્રવેશનું સુખ પ્રાપ્ત કરો.

તમામ પરિજનોને નિશ્ચિત આ પાંચ દિવસ માટેની સંપૂર્ણ દિનચર્યાનો વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થશે જ. પોતાના અનુભવો તથા કૃપાની ચર્ચા ગમે તે લોકો પાસે કરવી યોગ્ય નથી. તેને જો આખરી સમાપનના દિવસે સાધકોની બેઠકમાં સંકલ્પો સાથે લખી શકો તો લખીને આપો. જીવનમાં મળેલો આ અમૂલ્ય અવસર વારંવાર આવે, આ ભાવના સાથે તીર્થક્ષેત્ર છોડો અને દરરોજ સવારે યુગતીર્થમાં આવવાનો, અહીં રહીં સાધના કરવી તથા વરદાન લઈ જવાની ક્ષણોનું માનસિક ધ્યાન કરો. એનાથી આ ઉર્જા નિરંતર મળતી રહેશે.

મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.